



Plataforma
Actual

SOMOS NATURALEZA

Un viaje a nuestra esencia

KATIA HUESO

Cómo vivir, educar y cuidarnos
con la naturaleza en el corazón

Somos naturaleza

Un viaje a nuestra esencia

Katia Hueso



Primera edición en esta colección: octubre de 2017

© Katia Hueso, 2017

© de la presente edición: Plataforma Editorial, 2017

Plataforma Editorial

c/ Muntaner, 269, entlo. 1ª – 08021 Barcelona

Tel.: (+34) 93 494 79 99 – Fax: (+34) 93 419 23 14

www.plataformaeditorial.com

info@plataformaeditorial.com

ISBN: 978-84-17002-98-5

Diseño de cubierta:

Ariadna Oliver

Realización de cubierta y fotocomposición:

Grafime

Reservados todos los derechos. Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo públicos. Si necesita fotocopiar o reproducir algún fragmento de esta obra, diríjase al editor o a CEDRO (www.cedro.org).

Presentación

1. Qué es naturaleza

2. Naturaleza y cultura

Lo que nos diferencia (o no) de otros seres vivos

Naturaleza y espiritualidad

Naturaleza y pensamiento

Por una ética de la naturaleza

Las ciencias de la naturaleza

Naturaleza y técnica

Naturaleza y literatura

Naturaleza y arte

Naturaleza y música

La naturaleza en el cine

¿Somos naturaleza?

3. Naturaleza y bienestar

La necesidad humana de naturaleza: biofilia y topofilia

El cuidado de la naturaleza

La naturaleza que nos cuida

Importancia de la calidad ambiental

El gran tesoro de la biodiversidad

Terapias naturales versus terapia en la naturaleza

Animales que curan

La receta verde

4. Naturaleza y educación

Infancia y naturaleza, un tándem indivisible

El caso de los niños salvajes

El juego en la naturaleza, un canto a la espontaneidad

La naturaleza en la educación

Las escuelas en la naturaleza moderna

La educación en la naturaleza, una pedagogía consciente

Conocer para amar o la importancia de la ecoalfabetización

Educación ambiental

Reverdecer la escuela

5. La naturaleza posmoderna

El Antropoceno, una nueva era para la naturaleza

Naturalezas nuevas

Nuevos paradigmas en la conservación de la naturaleza

Y hablando de agentes sociales...

Bichos y demás parientes

Nuestros amigos peludos

Ocio en la naturaleza, ¿tan inocuo?

La vida neorrural

Los neorrurales urbanos

Los medios, ¿el gran enemigo?

Una cuestión de actitud...

6. La reconexión con la naturaleza

Del viaje exterior al viaje interior

Agradecimientos

Bibliografía de interés

Presentación |

Cuando era pequeña, todos los veranos iba al pueblo de mi abuela. Como tantos niños de mi edad. Solo que, en mi caso, como quedaba algo lejos, iba en avión. Me fascinaba sobrevolar los campos de los Países Bajos antes de aterrizar en el tan difícil de pronunciar aeropuerto de Schiphol. Tan pulcros, tan rectilíneos, tan verdes. Tan distintos a los secarrales españoles, abruptos y, en apariencia, descuidados. En tierra, las diferencias se apreciaban más en detalle. Esa pulcritud era la norma en las calles, en las playas, en los bosques de mi otra tierra. Ni un solo papel en el suelo, los jardines en flor, el silencio apacible de las calles..., todo parecía estar en su sitio, en coherencia y armonía. El paisaje, tanto urbano como natural, e incluso el humano, transmitía serenidad. Que el verde era achacable al clima ya lo sabía, pero no dejaba de dar un aspecto aún más amable al conjunto.

Ya de vuelta, miraba con cierta resignación la escombrera que había delante de mi casa: los restos de un polideportivo que se había construido al lado, años ha. Me irritaban los papeles por el suelo, el ruido allá donde fueras, las deyecciones caninas por doquier (incluso en unas sandalias a las que dejé forzosamente de tener cariño, tras un encuentro con una de ellas)... Recuerdo también que, camino del colegio, había que cruzar un río que discurría aguas abajo de una industria papelera. Nos fascinaba —con una ya incipiente inquietud— ver cómo cada día cambiaban de tono sus aguas, que podían llegar a adquirir cualquier color del arcoíris. Detalles como estos me decían que la naturaleza era tratada de un modo diferente en cada lugar. Y que, por tanto, se podían cambiar las cosas.

Tales divagaciones infantiles fueron el germen de una tesis,¹ en la que pude profundizar sobre las razones íntimas de estas diferencias. Poco después, viví varios años en distintos lugares de Escandinavia y conocí la relación tan especial que tienen allí con la naturaleza. Concluí, entre otras cosas, que mis disquisiciones tenían mucho que ver con el concepto de «bien común» que se maneja en las sociedades del norte, frente al que prevalece en las mediterráneas. Del «esto es de todos» al «esto es de nadie», aunque venga a decir lo mismo en términos de titularidad, media un abismo en la manera de verlo y, por tanto, de gestionarlo. Este asunto me siguió ocupando y preocupando durante mi ejercicio profesional como bióloga, cuando, entre otras cosas, me tocaba elaborar planes de uso público en espacios naturales protegidos o redactaba declaraciones de

impacto ambiental. También en mi vida en general, en su vertiente más contemplativa y peripatética, cuando trataba de disfrutar del monte. Siempre andaba ahí la cuestión del uso racional, del deber compartido, del rol del gestor... Esa preocupación, con el embarazo de mi primera hija, adquirió una dimensión añadida: ¿qué naturaleza habrá en el futuro? ¿Qué responsabilidad tenemos para con ella? ¿Cómo debemos posicionarnos? ¿Cómo sensibilizar de forma íntima, profunda y duradera a los niños sobre nuestra relación con la naturaleza? Poco tiempo después apareció un problema grave de salud en la familia, de esos que no tienen una solución ni fácil ni drástica, sino de los que hay que tomar como una carrera de fondo. Y también ahí surgió la naturaleza como medio, si no de sanación, al menos de consuelo y alivio. Así nacieron nuevas preguntas: ¿qué es en realidad la naturaleza? ¿Dónde encontramos naturaleza? ¿En qué nos puede ayudar? ¿Cómo podemos dejarnos ayudar?

Fue en aquella época cuando leí a Richard Louv y su concepto del «síndrome de déficit de naturaleza»,² idea que me sedujo de inmediato. Vi que desde ahí se abría una puerta para encontrar respuesta a muchas de esas preguntas. Así, me fui formando de manera espontánea y desorganizada en todo aquello que me hiciera ver cómo nos relacionábamos con la naturaleza. Como bióloga, había sido entrenada para comprenderla con parámetros objetivos y medibles, para entender cómo las personas influimos sobre ella, desde una posición de gestoras, para un adecuado manejo de sus recursos. Pero no dejaba de ser una mirada aséptica, desde un punto de vista externo, ajeno y, acaso, instrumental. Me faltaba ver la otra cara de la moneda: qué nos aportaba la naturaleza a nosotros, en un sentido más trascendente y profundo, y cómo corresponder a ese nivel.

Así pues, asistí a cursos, conferencias, congresos, encuentros, en fin, a multitud de eventos. Visité iniciativas y proyectos. Leí todo lo que cayó en mis manos (sigo haciéndolo; me temo que es un vicio que tendré de por vida). Y, lo que es más importante, me dejé inspirar por muchas personas: desde expertos, académicos o familias, a educadores, terapeutas y acompañantes. En fin, por personas con una extraordinaria sensibilidad hacia la naturaleza y lo humano que me fueron abriendo los ojos y la mente hacia una nueva realidad mucho más rica y compleja.

Con el tiempo, parte de estas ideas se concretaron en la creación de una escuela de educación infantil al aire libre, el Grupo de Juego en la Naturaleza Saltamontes. Abrió sus «puertas» en 2011 en Collado Mediano, a los pies de la sierra de Guadarrama. Con dos compañeras, Emma y Elena, iniciamos una andadura por lo desconocido, pues no existían iniciativas similares en nuestro país. Hoy, afortunadamente, la educación en la naturaleza es un movimiento que crece con fuerza. Del Saltamontes aprendí mucho, si no todo, de lo que hoy sé sobre la generosidad de la naturaleza hacia las personas. Como las piezas de un puzle, que fui encajando poco a poco, entendí muchas de las experiencias intensas que había tenido en ella, tanto recientes como de mi pasado más

lejano. Pude beber de estas cuando lo necesitaba, reviviéndolas, y aprovechar de nuevo su mensaje, a pesar de la lejanía en el tiempo o la imposibilidad de experimentarlas de nuevo.

Comprendí, también, que la naturaleza está en todas partes y siempre nos llega, por leve que sea su presencia, como ahora que la contemplo a través de la ventanilla del tren desde el que escribo estas líneas. De ella obtenemos bienestar, salud y fortaleza y nos proporciona capacidad de crecimiento y desarrollo personal. Nos hace «mejores personas para un planeta mejor», que es precisamente uno de los lemas de Saltamontes. Solo hay que saber verla y reconocerla, estar en ella y sentirla con todo nuestro ser, con plena conciencia y dejándonos llevar. Debemos, igualmente, aceptar que las experiencias que nos ofrece no tienen por qué ser solo placenteras, pero que en estas también —o precisamente por ello— hay un aprendizaje. Solo así nos daremos cuenta de la relevancia de nuestra relación con la naturaleza y entenderemos que la clave está en respetarla como nos respetamos a nosotros mismos, con nuestros altibajos. Porque somos parte de ella, porque somos sensibles a su devenir y, con el suyo, nos jugamos el nuestro. Porque, al fin y al cabo, todo esto se resume en una sencilla idea: «Somos naturaleza».

Y fruto de esta trayectoria en apariencia algo ecléctica, pero, visto en retrospectiva, lógica y coherente, nace este libro. No es más que un humilde intento de recoger estas vivencias y aprendizajes y compartirlos de forma algo más ordenada. Esperando que sea de su agrado, lo invito a leerlo en papel, a la sombra de un árbol protector. O contemplando el mar, como hago yo ahora. Aunque sea tras un cristal.

El Garraf, otoño de 2016

«Naturaleza es un lugar donde crecen muchas plantas», me contestó una de mis hijas cuando le leí en voz alta el título de este capítulo. Aunque todos tenemos una idea bastante clara de lo que es la naturaleza, al menos de forma intuitiva, resulta, de hecho, un concepto bastante difícil de acotar. Cuando nos preguntan de sopetón, como a ella, probablemente pensemos en el campo, en el mar, en un bosque, en un pedazo cualquiera de verde. Tal vez lo asociemos al canto de las aves en primavera o al de las chicharras en verano. A la sensación de navegar, de deambular por una senda o contemplar una puesta de sol. O quizás a un paisaje virgen y exótico, como la infinita taiga siberiana o la tupida selva amazónica. Otros imaginaremos un espacio al aire libre, sin más. Pero me atrevo a decir que pocos, muy pocos, nos miraremos al espejo y veremos, eso, naturaleza. Que es, a la sazón, la tesis de ese libro.

Cierto es que los seres humanos estamos vivos, tenemos, por tanto, necesidades fisiológicas como cualquier otro organismo; nacemos y nos morimos. Pero hay tantas cosas que nos distinguen de ella... ¿Qué pasa con nuestra inteligencia, con nuestra herencia cultural, con nuestra civilización? ¿No es todo eso, acaso, lo que nos separa de la naturaleza, de lo salvaje? ¿O no existe acaso la inteligencia animal, o incluso vegetal? Como dice Charles Darwin, «la diferencia entre el hombre y los animales superiores, aunque sea grande, no es una cuestión de categoría, sino de grado».³ ¿Cómo podemos buscar un consenso ante tal amplitud de ideas, de prejuicios, de estereotipos o de verdades? Tal vez no haga falta, basta con que reflexionemos un poco sobre ello...

La definición de naturaleza que propone la *Enciclopedia Larousse*, muy similar a la segunda acepción de las más de quince que da el *Diccionario de la Lengua Española* de la Real Academia, reza: «Conjunto de todo lo que existe en el espacio y en el tiempo». Sí, da vértigo. Me recuerda a un chiste de Mafalda en el que su amigo Felipe le pide que se imagine la vida sin tiempo ni espacio. Todo estaría aquí y ahora. La pobre Mafalda no es capaz de asumirlo y se desvanece. Prosigamos, pues, en la búsqueda. Un poco más fácil de abarcar es la segunda acepción que ofrece la enciclopedia, engañosamente concisa: «el mundo físico».⁴ Esta brota de la

visión original de la naturaleza que prevalecía en el mundo clásico griego, en la cual se la consideraba como una matriz de la cual partía toda la realidad perceptible. Es decir, lo que podemos percibir con los sentidos no solo «parece», sino que «es». Así pues, hay algo tangible y real en la naturaleza, y esta adquiere una identidad material y formal. El ser humano, de acuerdo con esta visión clásica, era considerado como una parte de esta realidad. En un sentido aristotélico, la naturaleza es «la propiedad que da unidad a la diversidad de los seres».⁵ Además, la naturaleza tenía, según este paradigma, una condición de permanencia, de ciclos que se repiten sin fin en el tiempo, a una escala que va mucho más allá de la vida humana. Se incluye así la perspectiva cronológica, que nos da un sentido de trascendencia.

Esta idea clásica de la naturaleza como matriz también se refleja en la etimología de la palabra misma. En latín, *natura* tiene su origen en el verbo *nasci*, «nacer».⁶ De ahí derivan otros vocablos como *natal*, *nativo*, *natural* o incluso *nación*. Es interesante notar que, desde un punto de vista etimológico, la naturaleza no es entonces algo estático, sino el resultado de un proceso orgánico, vital, que, además, nos da un sentido de pertenencia desde el principio mismo de nuestra existencia.

Reflexionar sobre el concepto de naturaleza no es en absoluto un fenómeno universal. Al fin y al cabo, lo que pensamos sobre ella deriva de nuestra mirada, de nuestro conocimiento y de nuestro marco de referencia cultural. Aunque, como se ha dicho antes, la naturaleza sea una realidad tangible, lo que cambia es nuestra manera de percibirla y de traducir esas sensaciones en conceptos abstractos.⁷ Así, se sabe que muchas culturas no occidentales no tienen siquiera un vocablo para designarla. A pesar de que algunas de estas culturas puedan vivir, desde nuestro punto de vista, más cerca de ella, no buscan entenderla más allá de lo meramente utilitario. En otras, en cambio, hay una visión espiritual, animista, de los elementos que la conforman. En cualquier caso, su actitud hacia la naturaleza está desprovista de la visión algo bucólica y buenista que tenemos los urbanitas o los forasteros en general. Trataré más adelante de explicar el porqué.

Ante la dificultad de determinar con precisión el campo semántico del término, la naturaleza puede considerarse también como un concepto dialéctico que se comprende mejor mediante la confrontación con su antítesis: lo sobrenatural, lo divino, lo espiritual. Así, la naturaleza puede entenderse como todo lo que existía previo a la acción transformadora del ser humano. Según esta lógica, pueden plantearse nuevas dicotomías: naturaleza frente a cultura, la naturaleza frente a la técnica, lo salvaje frente a lo civilizado. Esta forma de pensar cobró fuerza a partir del Renacimiento, con el desarrollo de la ciencia moderna, que generalizó la idea de que la naturaleza podía ser dominada, transformada. Esta es la visión más habitual que aún se nos ofrece desde la cultura occidental, que nos invita a ser gestores y domesticadores de lo salvaje. Se interpreta que la naturaleza es un don divino que debemos custodiar y administrar con criterios antropocéntricos, como seres superiores que se supone que somos. Sea esto entendido como el manejo de los

recursos naturales con fines económicos o como el control de nuestros instintos más *animales* mediante las convenciones sociales...

Como se verá más adelante, estas dicotomías entre lo natural y sus diversas antítesis no son estancas y las relaciones entre ellas son mucho más íntimas y no tan indisolubles como aparentan. Veremos en el próximo capítulo —muy a vuelapluma, me temo— cómo la naturaleza está presente en el pensamiento, en la espiritualidad y en las más diversas manifestaciones de la cultura (literatura, música, arte). Descubriremos también que los conceptos de «inteligencia», «sociedad» y «civilización», tan aparentemente exclusivos de los humanos, no lo son tanto. Y entenderemos cómo estas manifestaciones no podrían existir sin la naturaleza. Al final, más que una visión dicotómica, que implica el contraste entre dos visiones confrontadas, me gusta más el término «binomio», cuyas connotaciones son más bien de cooperación, sinergia e inspiración mutua.

Así pues, pretendo contribuir a romper este paradigma de todo lo que decimos que la naturaleza «no es», fuertemente arraigado en nuestra cultura, para resaltar las interdependencias con todo ello que se supone que «no es» y afianzar así la idea de que, en efecto, «somos naturaleza». No busco hacerlo mediante la confrontación, la oposición, la redención o el reconocimiento de una culpa, sino invitando al reencuentro, al apoyo mutuo, al reconocimiento y —por qué no— al disfrute de la naturaleza, siempre desde una base de respeto, armonía, equidad, cooperación y sensibilidad. Por eso, me quedo con la primera acepción del *Diccionario* de la Real Academia, que, para mí, da en el clavo: «Principio generador del desarrollo armónico y la plenitud de cada ser, en cuanto tal ser, siguiendo su propia e independiente evolución».

En el próximo capítulo me gustaría, pues, mostrar desde diferentes ángulos cómo los seres humanos, tan aparentemente alejados de la naturaleza a veces, bebemos de ella, la admiramos, la imitamos y la buscamos. En la filosofía, la ética, la espiritualidad, la ciencia, la técnica y la cultura. Lejos de separarnos de ella, las herramientas que nos da el *progreso* nos permiten acercarnos o, acaso, volver a ella. En los capítulos subsiguientes incidiré en mayor profundidad en dos aspectos muy importantes: la contribución de la naturaleza a la salud y el bienestar, por un lado, y a la educación y la formación, por otro. Ambos nos permitirán reforzar el círculo virtuoso por el cual nuestra relación con la naturaleza —tal vez algo perdida— se refuerza. Terminaré, en el último capítulo, con unas reflexiones sobre la «naturaleza posmoderna». Veremos cómo son las relaciones que estamos estableciendo con ella en este milenio que acaba de comenzar, y cómo conducir estas incipientes tendencias en una forma de ser y estar coherente con el resto de lo que aquí se afirma.

Lejos de ser un libro de recetas, lo que pretendo con este ambicioso paseo por la naturaleza propia es (re-)abrir los ojos ante realidades que ya nos son, en el fondo, de sobra conocidas, pero hacerlo con una mirada fresca, renovada. Como cuando contemplamos un prado recién florido o admiramos la transformación del paisaje tras una nevada. Me gustaría que este paseo sirviera,

sencillamente, como una inspiración para el lector, para que busque su propio camino, diseñe su sendero y se pierda en él, a la medida de cada cual. ¡Buen camino!

«Somos polvo de estrellas.» Esta frase, pronunciada por el famoso divulgador Carl Sagan, no es tan solo poesía, que también. Es literalmente cierto. Los elementos que conforman las moléculas que nos dan la vida tienen un origen sideral. Procedemos del *Big Bang*, evento a partir del cual toda la materia existente se esparció por el cosmos, combinándose y transformándose de infinitas maneras. Con el tiempo, llegó la vida y colonizó la Tierra, hasta entonces inerte. Mucho tiempo después, hace apenas un suspiro, aparecimos nosotros, los humanos. Visto desde esta perspectiva, acudo a esa frase tan manida en los funerales: no somos nada. Y, aun así, nos lo tenemos bien creído. Manejamos la naturaleza a nuestro antojo, la entendemos como una posesión, sobre la que tenemos la potestad de decidir a nuestro antojo. Somos los amos del cotarro, vaya. ¿Qué es, pues, tan extraordinario en el ser humano?

Lo que nos diferencia (o no) de otros seres vivos

Aunque lo que se entiende comúnmente por naturaleza incluye tanto a los seres vivos como a otros elementos que están presentes en el medio sin la intervención humana (rocas, agua, nubes...) que no están dotados de vida, muchas veces sobreentendemos que lo natural ha de estar vivo. Y, como tal, nos tienta compararnos con ello. Ha habido muchos intentos de distinguir lo típicamente humano del resto de los seres vivos, de determinar qué nos hace tan especiales.⁸ Al fin y al cabo, compartimos necesidades y funciones fisiológicas: comemos, respiramos, descansamos, nos reproducimos. De mil maneras diferentes, con mecanismos muy variopintos, pero estamos vivos. Unos lo hacemos sobre tierra, otros, en el agua; algunos animales andamos, otros nadan o vuelan, mientras que las plantas permanecen en el mismo lugar. Sorprende la variedad de estrategias y la complejidad de los ciclos vitales que existen tanto en el mundo animal como el vegetal, incluso a escala microscópica.⁹ O la variedad de condiciones ambientales en las que son capaces de vivir, desde chimeneas hidrotermales en la profundidad de los océanos a ríos hipersalinos o en el fondo de un lago antártico.

Pero si la razón última de un ser vivo es la perpetuación de sus genes, ¿hay algo que diferencie en esencia al ser humano de otros seres vivos? Lo más obvio es nuestra capacidad intelectual, que, hasta donde se sabe, es superior a la del resto de los animales. Algunos autores argumentan, además, que los humanos adquirimos nuestras habilidades y conocimientos mediante el juego; otros se refieren al uso de las emociones y del lenguaje para comunicarnos o que empleamos herramientas para conseguir nuestros fines.¹⁰ En cuanto a la capacidad intelectual, esto es algo difícil de medir. ¿Se trata del tamaño del cerebro? No debe ser: el elefante lo tiene mucho más grande. ¿Y la relación entre el tamaño del cerebro y el resto del cuerpo? Tampoco: al parecer, la musaraña nos supera en esto. Pero, desde luego, la capacidad de pensamiento abstracto o de relacionar ideas es significativamente más compleja en los seres humanos. El juego y la risa que van asociados a él nos parecen algo intrínsecamente humano. Sin embargo, las crías de muchas especies de mamíferos e incluso aves recurren al juego como herramienta de aprendizaje. Dada la relativa madurez con la que nacen muchas especies, la etapa del juego es mucho más corta que en los humanos, pero no cabe duda de que pasan por ella. ¿Será entonces que los humanos manifestamos nuestras emociones de forma muy visible? Lloramos, nos sonrojamos, sonreímos... Pero cualquiera que haya tenido un perro sabrá reconocer muchas emociones caninas.

En cuanto al uso de herramientas, se ha demostrado que algunas especies de primates emplean hojas como papel higiénico o parten frutas con piedras. El lenguaje como vehículo de comunicación es algo mucho más complejo. Se sabe que los animales no humanos se comunican entre sí mediante señales sonoras o de otro tipo. Incluso se dice que las plantas lo hacen mediante señales bioquímicas. Pero parece que la comunicación humana es mucho más sutil y compleja, ya no solo por los códigos, sino por la multiplicidad de lenguajes que usamos (artístico, técnico, personal...). Hay quien pone en duda la magnitud de esta diferencia, argumentando que todavía no somos capaces de comprender a fondo la capacidad de comunicación de otros seres vivos. Está claro que hay muchas especies capaces de hacer cosas que los humanos no lograríamos. ¿Encontraría usted su casa desde una distancia de tres mil kilómetros, como hacen algunas aves migratorias al regresar año tras año al mismo nido? ¿Es capaz de taladrar el muro de su casa solo con sus dientes, como hace el pico picapinos? ¿O transportaría usted solito un piano de cola a cuestras, como podría hacer una hormiga con un peso equivalente? En cualquier caso, de todo ello se desprende que las diferencias, que *a priori* nos parecían absolutas, son en realidad una cuestión relativa. Ya lo decía Darwin.

Pero todo esto lo estamos viendo desde la perspectiva humana. Que seamos naturaleza o no es, en el fondo, un debate estrictamente antropocéntrico.¹¹ Al resto de la naturaleza le da igual lo que opinemos. Nuestra propia clasificación de la realidad no implica que la realidad sea como queremos verla o como la perciba cualquier otro ser vivo. Si pensamos, por ejemplo, en las fronteras que establecemos para delimitar el espacio, sean a pequeña escala, por ejemplo, entre

las parcelas de nuestras viviendas, o a gran escala, entre Estados soberanos, sabemos que son relevantes para nosotros y las respetamos. Pero ¿lo son para un gato que salta de un jardín a otro?, ¿o para un ave migratoria que viaja de un continente a otro? ¿Qué límites manejan ellos? Para tratar de entender lo que podría sentir un animal, el polifacético Charles Foster, abogado y veterinario, entre otras profesiones, se hizo pasar por algunos de los que conocía de su vida en la campiña inglesa. Hizo vivac bajo tierra como un tejón, se alimentó de la basura urbana como un zorro, se dejó cazar por los perros como un cervatillo y practicó parapente para sentirse como una golondrina. Llevó, en fin, al extremo el tratar de ponerse en su lugar.¹² Para darnos cuenta del efecto que puede suponer esa suplantación de personalidad, podemos hacer el ejercicio contrario: si leemos la obra seminal del etólogo Desmond Morris, *El mono desnudo*, veremos una descripción del comportamiento humano desde la perspectiva de un científico que nos acabara de «descubrir», como si de cualquier otro animal se tratara.

No parece que al resto de la naturaleza le interese hacer ese ejercicio de empatía, de búsqueda del «otro». Está demasiado ocupada en sobrevivir: que se sepa, ni el resto de los animales ni otros organismos disponen de tiempo libre para pensar en estas cosas. Para ellos, los humanos somos una mera presencia más. A veces molesta, a veces útil. Véase si no el caso de los virus, seres de tamaño microscópico que, sin embargo, pueden hacernos mucho daño cuando les servimos de anfitrión. Pensemos en lo que ocurrió en África occidental hace un par de años, durante la epidemia del ébola... Hoy ese virus está refugiado en su reservorio, hasta que vuelva a aparecer.¹³ Somos, sencillamente, un recurso para completar su ciclo vital.

Tampoco seremos muy relevantes para los olivos milenarios que retrata Icíar Bollaín en su película *El olivo*. Algunos habrán presenciado la llegada de los árabes a la península ibérica o tal vez incluso habrán dado sus frutos a los romanos. O lo poco que significaremos para los efemerópteros, unos insectos acuáticos de nombre muy apropiado, pues su esperanza de vida no supera las 24 horas. En ese período deben asegurarse de completar su ciclo vital, desde larva, a ninfa, a adulto y reproducirse antes de morir. Están demasiado ocupados como para prestarnos atención. Sin embargo, esa aparente indiferencia no nos hace seres independientes. Ya lo postuló James Lovelock en su hipótesis de Gaia,¹⁴ en la que afirmaba que la Tierra era un único organismo. Los seres vivos que la habitamos —la biosfera—, la atmósfera, los océanos y el suelo, todo ello a escala planetaria, constituimos un sistema que es capaz de autorregularse y buscar el equilibrio homeostático. Visto así, somos, pues, tan solo una parte de algo mucho más grande, más trascendente y más poderoso.

Naturaleza y espiritualidad

Antes aludía a la confrontación de la naturaleza frente a diversas versiones de su antítesis, si es que las hay. La más evidente, más aún por cómo se expresa, lo sobrenatural, puede verse también como una sofisticación de lo que percibimos como el mundo real. Muchas culturas no establecen una frontera tan clara entre ambas, y la naturaleza, de hecho, es una puerta de entrada a lo sobrenatural, lo espiritual, lo mágico. Los elementos y los acontecimientos que tienen lugar en la naturaleza, desde los propios seres vivos hasta los fenómenos atmosféricos o las dinámicas geológicas, están dotados de un fuerte poder simbólico. En algunos casos se les otorga un alma, unos atributos humanos, e incluso —como sucede en el budismo— pueden alcanzar un despertar a una vida más elevada. De hecho, en las religiones politeístas, muchas deidades tienen su origen en fenómenos o manifestaciones naturales. Popularmente conocidos, pueden ser Thor, el dios del trueno en la mitología nórdica; Neptuno, el dios romano del mar; Ra, la representación divina del Sol en el Antiguo Egipto, o la Pachamama inca, que representa la madre tierra. Esto ocurre en cierta medida también en nuestra propia cultura, pues muchos elementos del mundo animal, vegetal e inanimado forman parte del folklore popular.¹⁵ Es algo fácil de ver en la literatura, en el arte, en la lengua o incluso en el ámbito jurídico. Este último caso es posible observarlo en el País Vasco, donde era común elegir un árbol emblemático como lugar de reunión para la comunidad local y como espacio para dirimir sus diferencias.

En Occidente, la visión de la naturaleza ha sido fuertemente mediada por la religión. En el Libro del Génesis, el primer texto que aparece en el Antiguo Testamento, se relata la creación de todos los seres vivos, del medio en el que habrían de vivir y, por último, del hombre y la mujer. Y en el momento de la creación, bendijo Dios al hombre diciendo: «Sed prolíficos y multiplicaos, poblad la tierra y sometedla; dominad sobre los peces del mar, sobre las aves del cielo y sobre cuantos animales se mueven sobre la tierra» (Gen 1, 28). Más adelante se relata la historia del diluvio universal y de cómo Noé salvó a los animales en su arca. Tal vez fuera esta la primera manifestación bíblica a favor de la naturaleza.

Amén de los textos de la Biblia, las figuras cristianas más conocidas que se interesaron por la naturaleza fueron el místico san Francisco de Asís y el filósofo santo Tomás de Aquino, ambos del siglo XIII. Los dos, cada uno a su manera, reflexionaron sobre ella. El primero vivió de forma austera y dedicó su trabajo al cuidado de la naturaleza tangible, en especial de las «criaturas», sobre las que tanto escribió. El segundo publicó textos metafísicos sobre lo que representaba la naturaleza en relación con Dios. Y de un salto nos plantamos en el siglo XXI, con papa Francisco I al frente del Vaticano. En el año 2015, firmó la encíclica *Laudato si'* (Alabado sea, en dialecto umbro), cuyo subtítulo reza «El cuidado de la casa común», en el que aboga por lo que él llama una «ecología integral». La encíclica está inspirada precisamente en la figura de san Francisco de Asís, a quien Francisco I considera «un peregrino que vivía con simplicidad y en una maravillosa armonía con Dios, con los otros, con la naturaleza y consigo mismo». Y añade que, tanto en él

como en la doctrina actual, «son inseparables la preocupación por la naturaleza, la justicia con los pobres, el compromiso con la sociedad y la paz interior». De hecho, su predecesor, Benedicto XVI, ya dijo: «El hombre no se crea a sí mismo. Es espíritu y voluntad, pero también naturaleza». Así, la postura de la Iglesia católica se mueve hacia un nuevo paradigma en el que parece regresar a ideas más afines al cristianismo primitivo y al que (re-)incorpora la naturaleza como elemento de valor, más allá del instrumental que otorgaba el Libro del Génesis. De forma similar piensan los teólogos de la liberación, movimiento que surgió en Brasil en la década de 1960 y que busca dar voz a los oprimidos por el sistema establecido. Las relaciones entre el Vaticano y este movimiento «altermundista» no han sido precisamente fáciles, pero —tal vez por el origen jesuita de Francisco I— parece que convergen en materia de medioambiente en su sentido más trascendente y social.

La espiritualidad puede entenderse como un atributo que va más allá de la fe o la doctrina, es decir, como un sentimiento de trascendencia, de profundidad y de asombro. Visto así, la relación entre naturaleza y espiritualidad es algo que resulta evidente con solo prestar un poco de atención. Estar a solas en un bosque nos imbuje de un sentimiento de grandeza, de trascendencia y, al tiempo, de humildad y relatividad. Nos hace ser conscientes de nuestro frágil paso por este mundo, tanto en su escala temporal como espacial. Una generación típica apenas dura algunas décadas, pero como especie llevamos algo menos de un millón de años ocupando la Tierra. Aun así, si pensamos que los dinosaurios, ya extintos, pervivieron durante 165 millones de años, nos damos cuenta de nuestra fugacidad. Más si sabemos que nuestro planeta tiene una vida aproximada de cuatro mil millones de años.¹⁶ Somos, pues, unos simples advenedizos. Y a escala espacial podemos decir algo parecido. Si pusiéramos a los siete mil millones de personas que habitamos este planeta sobre la superficie que ocupamos normalmente en un ascensor, cabríamos casi todos en la isla de Lanzarote. No somos, pues, más que la aguja en el pajar. En un pajar del tamaño de un estadio de fútbol, añadido.

Como dije, un paseo por el bosque nos devuelve a nuestra esencia, nos recuerda quiénes somos y qué lugar ocupamos en realidad. Y esta sensación, que nos invade de forma suave y paulatina en un entorno amable, se exagera en ambientes hostiles. Ya lo decía aquel dicho, «en el desierto, las únicas palabras que tienen sentido son los verbos». Se trata de enclaves míticos en casi cualquier cultura. Una de las experiencias místicas más relevantes de Jesucristo fue, precisamente, su ayuno de cuarenta días y cuarenta noches en el desierto (Mt 4, 1-11). Las cumbres son también espacios de encuentro con la espiritualidad, como dan fe los numerosos lugares sagrados o de culto que podemos encontrar cerca de ellas en cualquier parte del mundo. Sin necesidad de adentrarse en lugares inhóspitos, lo cierto es que la naturaleza nos produce sensaciones similares a las que experimentan las personas creyentes en un templo, cuando rezan o se encuentran en actitud contemplativa: la paz, la serenidad, esa impresión de atemporalidad, de aislamiento del mundo y

de encuentro con uno mismo. Orar, meditar... son actividades que se prestan al descubrimiento del yo, al «con-centrarnos», como diría el sacerdote, filósofo y escritor Pablo d'Ors. Y si oramos o meditamos en la naturaleza, el proceso será aún más potente, más penetrante, más duradero. Es precisamente con este ejercicio cuando los verbos «ser» y «estar» —que tanto dolor de cabeza producen a quienes estudian nuestro idioma— se fusionan. Es cuando somos, y estamos, en la naturaleza.

Sin necesidad de realizar ningún ejercicio espiritual *ex profeso*, podemos percibir fácilmente que la naturaleza es generosa. Nos regala inspiración, intuición, comprensión, compasión... ¿Cuántas veces volvemos de una visita al monte con ideas frescas, con la solución a un problema o, al menos, con un grado de preocupación atenuado? Es cuando cobra relevancia esa frase tan oída de «recordamos antes una tarde en el campo que cientos de tardes frente al televisor». En ciertas ocasiones, incluso, podemos sentir una epifanía, es decir, la revelación de algo, tangible o no, que nos cambia como personas. Que nos da un antes y un después a esa visita al campo. El recuerdo indeleble de un hecho aparentemente nimio, de un contacto con un ser vivo, animal o vegetal, de la visión de un paisaje o de un cielo, no necesariamente extraordinarios. A veces, basta con que seamos y estemos receptivos en ese momento y lugar precisos para que nos alcance la revelación. Cuando esto sucede, sentimos un estado superior de claridad mental, de conciencia o incluso de euforia que nos invade, nos llena y que recordaremos por mucho tiempo.

Naturaleza y pensamiento

La vertiente espiritual de la naturaleza nos demuestra que esta nos incita a pensar, a reflexionar sobre ella. La experiencia en un ambiente natural nos abre la mente y hace que cuestionemos muchas verdades establecidas, nos invita a reordenar nuestras prioridades. Recuerdo, por ejemplo, el día en que perdí a mi padre. Vivía entonces en el extranjero y tenía muchos asuntos prácticos en los que pensar. Fui a sacar al perro —otro asunto práctico y muy inmediato— y sentí cómo la naturaleza me asaltaba por sorpresa. Era primavera y tuve una experiencia casi sinestésica. Todo tenía más olor, color y textura de lo habitual. ¿Cómo era posible? Fue, claramente, una llamada de atención sobre lo que de verdad importa. En momentos así, ¿cómo dudar de que la naturaleza es una puerta a la trascendencia? ¿Al pensamiento profundo? ¿Existe, entonces, una filosofía de la naturaleza?¹⁷ Teniendo en cuenta que la filosofía se ocupa en gran medida de entender las relaciones entre los humanos y el universo, no es de extrañar que ya en la Antigüedad se reflexionase sobre ella. Platón ya distinguía entre el mundo sensible y el mundo inteligible, entre lo que percibimos y lo que razonamos. Aristóteles, amén de ser otro pensador de gran influencia en nuestra cultura y civilización, es considerado el padre de la biología. Según

explicaba el filósofo Raimon Panikkar, «decía Aristóteles, con lenguaje contundente, que hubiera bastado a muchos filósofos que discutían sobre la naturaleza haberla mirado para disipar su ignorancia».¹⁸ Defendía, asimismo, que el aprendizaje —de la naturaleza y de todas las cosas en general— se afianzaba mejor mediante la experiencia directa, por lo que podría considerarse también precursor de la pedagogía de la naturaleza. No es de extrañar que la filosofía de la naturaleza tuviera una estrecha relación con el empirismo, cuya base está en la obtención de conocimiento a través de la experiencia y la observación. Pero es en el siglo XIX cuando surgen muchas corrientes dentro de esta subdisciplina, en un momento de fuerte desarrollo científico y tal vez aderezado con las ideas del Romanticismo, prevalente por aquel entonces.

El Romanticismo y su visión nostálgica de la naturaleza nace, no tan paradójicamente como parece, en las ciudades. Hay un deseo de volver a ella. Se trata tal vez de una reacción al cartesianismo imperante en la Ilustración, durante el llamado Siglo de las Luces. Descartes, en una posición de extremo utilitarismo, entendía el animal como una máquina y la naturaleza, como el mecanismo. Fue en este caldo de cultivo que surgió la idea del «hombre natural» y el mito del buen salvaje, de Rousseau, a finales del siglo XVIII. Se idealiza la vida primitiva y se especula con que las tribus que viven «sin civilizar» lo hacen en armonía con la naturaleza. Lejos estaban aún las ideas maltusianas sobre la presión que ejerce la sobrepoblación sobre los recursos y las necesidades de limitar el crecimiento demográfico que pondrían en duda este mito. El Romanticismo constituye también una reacción estética a la visión aséptica que ya ofrecía la ciencia ilustrada sobre la naturaleza. El racionalismo científico privaba de la percepción sensorial de lo natural, ¿dónde estaban el color, el sonido, la textura y el olor de la naturaleza? En parte gracias a Kant y a su *Crítica de la razón pura*; mientras que filósofos como Spinoza o Schopenhauer denostaban la visión estrictamente mecanicista de la naturaleza que propugnaba Descartes. Los poetas y los artistas de la época encontraron así un importante apoyo conceptual a su protesta estética. Sobre ellos hablaré más adelante.

La influencia de los autores del Romanticismo europeo llegó al otro lado del charco y a mediados del siglo XIX surgen en los Estados Unidos pensadores y ensayistas muy ligados a la naturaleza. En plena época de la conquista del Oeste y la fiebre del oro, se va dando a conocer la naturaleza salvaje del vasto continente norteamericano, que ejerce un poderoso atractivo entre aventureros y románticos. En ese ambiente aparecen Emerson, Thoreau, Muir, Leopold... El tono a veces solemne de los ensayos de Emerson lo convirtió en el precursor del movimiento trascendentalista, que inspiró a los tres mayores pensadores ambientales norteamericanos, citados arriba. En *Naturaleza*, por ejemplo, Emerson llegó a decir que «la naturaleza en su conjunto es toda una metáfora de la mente humana», pues «las leyes de la naturaleza moral responden a las de la materia», es decir, que nuestra ética se basa en las leyes no escritas que rigen el mundo natural. Thoreau, por su parte, se adelantó, en cierto modo, a su tiempo, postulando que existía una

conexión orgánica entre la especie humana y el resto de la naturaleza, algo que el propio Darwin demostró después con su teoría de la evolución. Muir, por su lado, desmantela la visión antropocéntrica de la naturaleza y preconiza el biocentrismo, si bien desde una postura más teológica que filosófica. Sus escritos sobre el mundo natural rozan, así, un cierto grado de animismo. Leopold, en su obra seminal, *A Sand county almanac*, propone una ética de la tierra que profundiza en el biocentrismo de Muir, pues tiene en cuenta los valores no solo éticos, sino también ecológicos y estéticos de la naturaleza.

De ellos tres cabe destacar que su forma de conectar con la naturaleza era no solo mediante la reflexión o la ilusión, como hacían algunos de sus contemporáneos europeos, sino a través de la experimentación directa. Thoreau encontró su espacio salvaje en los bosques de Concord, Massachusetts, mientras que Muir se dedicó a pasear por las sierras del Oeste estadounidense, sin encontrar apenas signos de vida humana. Mientras que estos lo hicieron como un peregrinaje, Leopold partió de su experiencia como profesional de la conservación, pues fue selvicultor y científico de la conservación. Entre ellos mediaron unas pocas décadas, en las que se produjo un importante cambio en el concepto de naturaleza salvaje en los Estados Unidos, incluyendo la declaración del primer parque nacional y la fundación del Sierra Club, la primera organización conservacionista moderna, en la que tuvo mucha actividad el propio Muir. Estos autores fueron, sin duda, los precursores del ecologismo, sobre todo de su vertiente más ecocéntrica, como la de Naess, al que me referiré enseguida.

Mientras tanto, en Europa, el acento no estaba tanto en el canto a «lo salvaje», pues apenas quedaban paisajes por «descubrir», sino en la doble vertiente de protección de los recursos naturales y la celebración de los aspectos estéticos de la naturaleza. En el primer caso, se reconocían al fin los efectos tan dañinos del imperialismo ecológico,¹⁹ que amenazaba con esquilmar no solo la naturaleza patria, sino la de las colonias y los territorios de ultramar. La introducción de especies invasoras que eliminaban a las autóctonas, pero, sobre todo, la transmisión de nuevas enfermedades que diezmaron a la población nativa causaron lo que se ha llamado el holocausto colonial. La otra vertiente, mucho más amable, tuvo su máximo exponente en un concepto renovado de la jardinería y el paisajismo, mediante los cuales se expresaba esa nueva relación con la naturaleza. De los jardines versallescos, epítome de la dominación del hombre sobre las plantas, se pasó al diseño de espacios románticos, asilvestrados. El ejemplo tal vez más conocido sean los del Palacio da Pena, en Sintra, en los que el visitante se siente abrazar por la naturaleza. La jardinería expresa, como dice el filósofo Santiago Beruete, «no solo una cosmovisión y un proyecto de sociedad, sino también un ideal de vida y un modelo ético».²⁰

Más austero y trascendente era el pensamiento español de la época. Decía Unamuno que «el paisaje es un estado del alma».²¹ Veía en el paisaje una metáfora tanto de su estado de ánimo personal como de la situación de la sociedad. Su contemporáneo Ortega y Gasset decía también

que «el hombre es agente del paisaje», pero que tiene una responsabilidad para con él. La generación del 98 unía paisaje y emoción, miraba más allá del utilitarismo y lo vinculaba con la ilusión y el recuerdo. En ese sentido, no eran ajenos al movimiento del Romanticismo que aún coleaba. Más adelante, durante el regeneracionismo que surgió como consecuencia de la pérdida de los territorios de ultramar, apareció la figura de Francisco Giner de los Ríos, fundador de la Institución Libre de Enseñanza, de la que hablaré más adelante. En aquella época también hubo un interés por el estudio y la protección de la naturaleza, impulsado por muchas personas: el ingeniero De Prado, el abogado Bernaldo de Quirós, el botánico Font i Quer, el médico y naturalista Graells, en cuyo honor, por cierto, se ha nombrado una preciosa mariposa de alas traslúcidas que habita en la sierra de Guadarrama, etcétera. En aquellos años —finales del siglo XIX y principios del XX— llegan a España algunos viajeros europeos que plasman sus impresiones en libros y revistas. Cabe destacar entre ellos *Unexplored Spain*, de los autores ingleses Chapman y Buck. Las relaciones entre estos viajeros y algunos científicos y conservacionistas españoles fueron dando sus frutos —como la protección de lo que hoy es el Parque Nacional de Doñana— y sentaron las bases del movimiento ecologista español.

Se considera que el ecologismo moderno nace con la obra *La primavera silenciosa* de Rachel Carson, publicada en 1963, en la que denuncia que el abusivo uso de pesticidas está destruyendo a todos los insectos de forma indiscriminada y, de forma indirecta, ha silenciado el canto de las aves, desprovistas de su alimento. Es una versión occidental de la maldición inuit de *qaqiliktuq*, que consiste en la pérdida de la capacidad de escuchar a las aves como castigo por haber maltratado a algún animal. El movimiento ecologista clásico al que dio pie Carson tiene una visión tecnocrática de los problemas ambientales globales. Se preocupa por la destrucción de la capa de ozono, la lluvia ácida, la deforestación de los bosques, la desertización, etcétera. Se trata, sobre todo, de prevenir la pérdida de los recursos naturales y se mantiene, así, una visión antropocéntrica de nuestra relación con la naturaleza. Por lo general, ha combatido las causas más inmediatas de estos problemas, sin entrar en las razones ulteriores que condujeron a cada una de esas situaciones. Desde la década de 1970, los movimientos ecologistas tuvieron y tienen aún un importante papel en la concienciación, sobre todo porque actúan con acciones de gran alcance mediático. Recordemos las aventuras del malogrado buque *Rainbow Warrior*, propiedad de Greenpeace, o el desgraciado sino de figuras del ecologismo como Chico Mendes, enfrentados a grandes corporaciones e incluso Gobiernos.

Desde el descontento con el ecologismo clásico, conocido también como «ecologismo superficial», se ha evolucionado hacia un movimiento que podría denominarse «la naturaleza primero». Hace una crítica feroz al consumismo y se buscan otros patrones de relación con el medio y entre las personas que van más allá de lo estrictamente ambiental. El californiano Snyder, poeta y ensayista de la generación *beat*, combinó este nuevo ecologismo con la filosofía oriental,

sentando las bases de lo que se llamó «ecologismo espiritual». Trataba de desligar la naturaleza de las connotaciones negativas del término «salvaje» (en inglés, *wild* como parte de *wilderness*).²² Ya en la década de 1970, apareció la hipótesis de Gaia a la que me referí antes, que vino a contrarrestar la visión instrumentalista del ecologismo. Otra reacción crítica surgió del movimiento de la «ecología profunda», cuyo mayor exponente fue el noruego Arne Naess.²³ Defendía que era necesario un cambio de paradigma radical en las relaciones entre la sociedad y la naturaleza, que pasaba por un cambio en el sistema de valores más que en la manera de relacionarnos como tal. Esto implicaba, entre otras cosas, establecer un vínculo personal con la naturaleza. Por esta razón, Naess bautizó esta forma de pensar como «ecosofía», dando a entender que no era tan solo una corriente de pensamiento, sino un estilo de vida mediante el que llegar a una nueva manera, más desde la realidad que desde la ética, de relacionarse con la naturaleza. Busca que sea la transformación interna del individuo la que provoque el cambio social. Dadas sus ideas —y de sus precursores—, este movimiento se conoce también como «ecologismo radical». Las voces más críticas con este movimiento los han tachado de ecofascistas, un término nada afortunado, por mucho que no se comulgue con esta corriente.

A finales del siglo XX, el ecologismo ha tenido un rol importante en la arena política, sobre todo con la llegada de Los Verdes en Alemania, y por sus conexiones con los movimientos de izquierdas²⁴ y con el feminismo. El ecologismo político está viviendo horas más bajas en la actualidad, tal vez por la incorporación ya generalizada de criterios ambientales en las políticas y estrategias gubernamentales o quizá por un cambio de paradigma social más profundo en el que los ciudadanos no quieren esperar cuatro años a poder tomar decisiones que afectan directamente a su estilo de vida y prefieren tomar las riendas de ese cambio sin intermediarios o gurús. Sin entrar en el análisis de esas causas, que va mucho más allá del ámbito de esta obra, algo hablaremos de ello más adelante.

Por una ética de la naturaleza

La relación entre el ser humano y la naturaleza ha sido, pues, objeto de debate y posicionamiento ético desde tiempo inmemorial. El filósofo neerlandés Wim Zweers²⁵ propuso varios modelos sobre nuestra relación con la naturaleza que pueden dar respuesta a estas preguntas. En un extremo estaría el modelo *despótico*, en el que manejamos, manipulamos y controlamos la naturaleza para dar satisfacción a nuestras necesidades, pues es nuestra posesión y tenemos esa potestad. Todo ello muy en línea con lo que defendían Descartes o Bacon. Una versión ligeramente más amable es el modelo del *gobernante ilustrado*, en el cual sigue habiendo una relación de superioridad moral y de poder de decisión con respecto a la naturaleza, si bien hay también un ánimo de cooperación,

un cierto reconocimiento. Dicho de forma metafórica, el hombre actuaría aquí como un piloto o como el capitán de un navío. Avanzando en esta lógica, otro modelo, el *custodio* de la naturaleza, reconoce que el ser humano actúa como gestor, pero lo hace a las órdenes de otros. Para la ética cristiana este «otro» sería el propio Dios. Mientras que en el primer modelo el hombre se equipara a un ser supremo, aquí actúa bajo sus órdenes, bajo las normas que este le impone. Un cuarto modelo establece que el ser humano actúa como un *socio* de la naturaleza, es decir, se encuentra en igualdad de condiciones con ella. Ambos, al igual que los socios de una empresa, comparten un fin común, para el que luchan juntos. La duda en este caso es cómo compaginar los fines del ser humano con los fines del ecosistema, aunque mediante el uso racional de los recursos y el manejo sostenible del medio se puede avanzar bien en esta línea. Más allá, un quinto modelo propone al ser humano como ser que *participa* de la naturaleza. Aquí se reconoce que el ser humano se deja llevar por algo que lo supera, que es más grande y trascendente y de lo que ha empezado a formar parte. Por poner un ejemplo visual, es como lo que ocurre cuando se sale a un escenario, se accede a algo que ya está sucediendo. Como ya vimos antes, tras el nacimiento del planeta en el que vivimos, hace más de cuatro mil millones de años, la llegada del ser humano a la Tierra, que apenas llega al millón de años de antigüedad, es una metáfora muy bien traída. Existe un sexto modelo en el que se establece una unión mística entre nosotros y la naturaleza. En esta unidad se diluyen las identidades dicotómicas a las que constantemente me he referido: ser humano versus naturaleza. Hay una identificación total entre ambos y se produce una relación espiritual profunda, sin intermediarios. Son estos últimos modelos los que mejor encajan con la visión que defiende en este libro.

En los modelos propuestos por Zweers trasluce, de forma algo oculta, un asunto espinoso: ¿se puede poseer la naturaleza? ¿Podemos disponer de ella como un bien? Es evidente que, desde nuestra perspectiva occidental y en el marco jurídico en el que nos movemos, se puede poseer un pedazo de tierra, un terreno más o menos grande, que alberga naturaleza en una u otra forma. Hacienda ya se ocupa de recordárnoslo cuando toca recaudar. Una cuestión que surge a la hora de determinar si esa naturaleza parcelada es también propiedad del titular del terreno se da en muchos ámbitos. Un río, por ejemplo, se considera en España un bien de titularidad pública y no podemos manejarlo a nuestro antojo, por mucho que atraviere nuestra propiedad. Más filosóficamente, tal vez, ni siquiera podemos disponer del agua, pues nunca es la misma. Según viene, se va: fluye. También es conocida la controversia que aparece por los recursos naturales que se encuentran en el subsuelo, pues la ley obliga a solicitar una concesión para su explotación, aunque estén bajo nuestro terreno. ¿Y el aire? ¿Y el viento? ¿Y los pájaros que lo sobrevuelan? ¿Y el Sol? No es un asunto de fácil resolución, aun sin considerar otros paradigmas éticos. Polémico es el asunto del autoabastecimiento energético, que muchas personas defienden, pero no así los últimos gobiernos que nos han tocado vivir. En España está prohibido que uno genere su propia

energía y hay penas severas para quien lo intente. Ya hay varias quejas de la Unión Europea por este «impuesto al sol», aunque no parece que vaya a cambiar la cosa. Algo más anecdótico es el caso de la mujer gallega que registró el astro rey a su nombre con la connivencia de un notario. Irónicamente, hoy se enfrenta a varias demandas por quemaduras y cáncer de piel.

Las múltiples facetas de la naturaleza —aspecto físico, manejo de sus recursos, valor simbólico— tienen una fuerte influencia en la construcción de una identidad, de un sentido de pertenencia. Todos recordamos los paisajes de nuestra infancia y basta un olor, un sonido, una sensación, para llevarnos de nuevo a esa geografía tan íntima. Así, las personas podemos sentir un cierto grado, aunque solo sea teórico, de propiedad hacia el patrimonio natural, aunque no tengamos un papel firmado ante notario que lo demuestre. Este sentimiento puede darse por vivir en un determinado entorno, al visitarlo o simplemente por conocer su existencia. La naturaleza, por lo tanto, se convierte en un bien común con un conjunto complejo y heterogéneo de propietarios que se convierten en administradores con diferentes grados de compromiso, capacidad de gestión e intereses. La paradoja radica en el hecho de que solo los titulares legales tienen derecho a tomar decisiones sobre el destino de su propiedad (con algunas excepciones marcadas por la ley, como sucede con los espacios protegidos), y esto es causa habitual de conflicto. En cambio, una de las fuerzas más poderosas sobre el destino de la naturaleza, por definición, somos sus usuarios. Hoy en día, como se verá más abajo, la naturaleza es un producto de consumo: nos da alimento, refugio y posibilidades de ocio. Las leyes de mercado otorgan a este bien la capacidad de ejercer y la presión para negociar su protección, pero al tiempo los hace espacios vulnerables a las fluctuaciones que se den en su valoración.

Así, se puede debatir largo y tendido sobre el valor que tiene la naturaleza. ¿Cuánto vale un bosque? ¿Se puede comerciar con ese valor? ¿Tenemos, incluso, derecho a otorgar valor a la naturaleza? Siguiendo los modelos intermedios de Zweers, hay un reconocimiento ya consensuado en la comunidad académica, e incluso política y corporativa, de la capacidad de los ecosistemas para suministrar servicios a la sociedad.²⁶ Los que se vienen a llamar «servicios ecosistémicos» son reconocidos cuando una estructura o función ecológica contribuye a satisfacer una necesidad humana. Estos servicios generan beneficios que respaldan el bienestar general. Suelen traducirse en términos utilitarios y expresarse en valores *directos* (alimentos, agua, energía, etcétera) o *indirectos* (regulación de flujos de agua, control de la contaminación, prevención de la erosión, etcétera). El problema aparece cuando se trata de cuantificar económicamente los servicios de los ecosistemas, que dependen del propósito y del usuario final y que juntos conforman el valor económico total. Para ello, los valores se han clasificado en diferentes categorías. Una primera división sería *valor de uso* versus *valor de no uso*. La primera se refiere a los usos actuales y futuros de los recursos provistos por los ecosistemas. El aprovechamiento inmediato de los recursos se considera *valor de uso directo* (por ejemplo, agua, alimentos, biomasa, etcétera),

mientras que el beneficio derivado de ellos se define como *valor de uso indirecto* (por ejemplo, servicios de regulación como el control de la erosión, calidad de los acuíferos, etcétera). El *valor del uso futuro* de los recursos se determina por la posible demanda que habrá más adelante de un servicio ecosistémico que se considera esencial hoy en día, y estos se definen como *valor de opción*. Por otro lado, los indirectos pueden subdividirse en *valores de legado*, es decir, el uso posible de los recursos por generaciones futuras, y en *valores de existencia*, es decir, el valor derivado del conocimiento de que el recurso existe (por ejemplo, reconocer que la Antártida es un espacio valioso, aunque la mayoría de nosotros nunca lo visitaremos). Esta categoría incluye también el denominado *valor altruista*, que se refiere al conocimiento de que hay terceras personas que se benefician de un recurso. Aunque esta perspectiva supone un avance sobre los tradicionales modelos de valoración mercantilista de los recursos, no deja de traslucir una relación jerárquica y utilitarista de la naturaleza. Tal vez por eso esta forma de calcular el valor de la naturaleza, en apariencia objetiva e inclusiva, haya calado tan hondo en las instituciones.

Las ciencias de la naturaleza

El pensamiento sobre la naturaleza que antes he apuntado tiene una relación muy estrecha con la ciencia. Al fin y al cabo, ambas disciplinas se ocupan de analizar lo físico, lo que se puede percibir. Desde un punto de vista científico, es la rama de las ciencias naturales la que se ocupa de estudiar su funcionamiento. Tradicionalmente se incluyen en ella la física, las matemáticas o la química, pero quizá las disciplinas más afines son la geología y la biología. Mientras que las primeras se dedican a comprender las leyes que rigen la naturaleza y cómo esta se transforma, las últimas estudian cómo esta se manifiesta y se relaciona con la realidad, es decir, consigo misma. Siguiendo la corriente de pensamiento más convencional, estas ramas de las ciencias suelen ocuparse de la realidad no transformada por la presencia o la acción humana —lo salvaje, lo virgen, lo prístino— o tratan de controlar o mitigar los efectos de esa intervención. Más allá de las ciudades, la naturaleza se presta a su estudio por parte de muchas otras disciplinas. Ya he apuntado la dificultad de definirla, por lo que filósofos, teólogos y lingüistas siguen devanándose los sesos con ello. Los economistas e ingenieros estudian, sobre todo, cómo sacar provecho de sus recursos, es decir, tienen una perspectiva más utilitarista que proteccionista. A caballo entre ellos estarían los geógrafos. Y, como se verá en los siguientes capítulos, los profesionales de la salud y de la educación se ocupan de estudiar cómo mejorar nuestro desarrollo y bienestar con lo que nos da la naturaleza. Puesto que para todos ellos la naturaleza constituye un valor —sea intrínseco o instrumental—, la ciencia se postula como un elemento protector de esta. Así, la ciencia mantiene esa separación entre lo natural y lo humano a la que me estoy refiriendo a lo largo de este

capítulo. Pero, como se verá, incluso en el ámbito relativamente aséptico de lo científico es imposible separar naturaleza y sociedad.

Son muchos los científicos que han aportado su grano de arena al conocimiento más profundo y extenso de la naturaleza. Desde tiempo inmemorial, las personas hemos observado, registrado y transmitido el conocimiento que hemos obtenido de los fenómenos naturales. Gracias a ello, no solo hemos aportado este legado a generaciones futuras, sino que nos ha permitido vivir más y mejor. Sin embargo, este no ha sido un camino de rosas. El trabajo de los científicos ha ocasionado a veces duras confrontaciones con la sociedad y con los paradigmas éticos y morales establecidos. Famoso fue el «*E pur si muove*» (y, sin embargo, se mueve) que dicen que pronunció Galileo en defensa de su hipótesis heliocéntrica, que lo enfrentó a la Inquisición. Igualmente, la publicación del libro *El origen de las especies*, de Darwin, el padre de la teoría de la evolución, supuso un escándalo mayúsculo en su época. Aún a día de hoy, y a pesar del reconocimiento de esta teoría por parte de la Iglesia católica durante el papado de Juan Pablo II, hay un enfrentamiento abierto entre evolucionistas y creacionistas. Otro científico reseñable fue Humboldt, tal vez el primero que tuvo una visión global de la naturaleza —gracias a sus viajes de exploración— y que inspiró no solo a científicos, sino a muchos de los poetas y pensadores que he ido citando.²⁷ Pese a que en la actualidad los científicos no trabajan en solitario y no existen, como antaño, responsables únicos de descubrimientos rompedores, estos enfrentamientos siguen existiendo. Un caso muy vivo en la actualidad es la controversia sobre la existencia o no de un cambio climático inducido por la actividad humana. Aunque parece haber un consenso en la comunidad científica sobre el asunto, está lejos de haberlo a escala social y mucho menos aún en la política. Estos ejemplos nos muestran que el estudio de la naturaleza no ha sido ni es una actividad socialmente neutra. La naturaleza, por amable que nos parezca y por mucho que nos sintamos parte de ella, nos exige un compromiso equivalente.

Es también habitual encontrar una perspectiva muy cartesiana en el estudio de la naturaleza, que contrasta con la percepción más sensorial o emocional que nos proporciona el contacto regular y profundo con ella. *A priori*, parecen dos actividades casi contrapuestas. El método científico, consensuado por la comunidad científica internacional y de evidente fortaleza en la generación, transmisión y consolidación del conocimiento, obliga a seguir pautas relativamente rígidas en el estudio de la naturaleza, en las que prima lo racional. Todo aquello que no sea cuantificable o clasificable, no pueda ser analizado mediante la lógica y tampoco sea, además, estadísticamente significativo pierde la oportunidad de ser tenido en cuenta. Esta es una queja habitual de los científicos sociales, más en especial de los antropólogos, que trabajan por definición con un material intangible y sumamente volátil. Las cosmovisiones de la naturaleza, en este contexto, pueden ser muy relevantes también, aunque son poco valoradas desde nuestra perspectiva occidental. Así, se produce a veces la paradoja de que las ciencias «más naturales» de todas

necesitan alejarse tanto de su objeto de estudio que pueden llegar a alienarse de él. Doy fe de ello: a los biólogos «de bota»²⁸ nos cuesta disfrutar de un día en el campo, porque sin querer nos ponemos a analizarlo. Recuerdo, por ejemplo, la escena del libro *La memoria secreta de las hojas*, relato autobiográfico de la científica Hope Jahren, en la que relata unas vacaciones en Irlanda con su amigo y estrecho colaborador, Bill. Al poco de salir a pasear, ya estaban tomando muestras para un nuevo estudio que se les había ocurrido sobre la marcha. En fin, gajes del oficio, supongo.

Libros como este de Jahren, sin embargo, tienden puentes entre la parte más árida de la ciencia y la transmisión de ese conocimiento mediante la emoción, libre de las restricciones impuestas por la jerga profesional o por los estándares de la comunicación académica. Los divulgadores desempeñan un rol importante en la traducción de los resultados del trabajo de los científicos en hechos comprensibles por los no especialistas. Todo ello bien trufado de anécdotas, metáforas y, sobre todo, aderezado por la emoción que experimenta el protagonista al realizar el descubrimiento, ese momento «eureka».²⁹ La propia ciencia en sí, cuando se nos hace comprensible, conmueve. Una noche de verano estábamos contemplando las estrellas con un astrónomo que nos iba explicando lo que veíamos por el telescopio. Me emocioné viendo a nuestra galaxia vecina más cercana, Andrómeda, a la vez muy lejana. Me vi a mí misma reflejada en el cosmos, tan pequeña, tan insignificante. Ese espíritu de asombro infantil, en combinación con el rigor y la disciplina en el trabajo y una pasión inquebrantable por aquello que hacen, se percibe en estos autores. Aunque solo sea por eso, es un placer poder leer al ya citado Sagan, a Konrad Lorenz, Lynn Margulis, Stephen Jay Gould o Edward O. Wilson, por citar a unos pocos. En España contamos con autores de gran talla: Jorge Wagensberg, José Manuel Sánchez-Ron, Eduard Punset...

La divulgación científica se puede manifestar de muchas otras maneras. Famosos son los documentales de naturaleza, a los que me referiré más adelante. Curioso es también el éxito de la serie de televisión *The Big Bang Theory*, protagonizada por científicos de las ramas más adustas de las ciencias naturales. Lástima que la trama se centre más en las relaciones que mantienen entre ellos y no tanto en su trabajo (aunque, supongo, en eso está su gracia). Pero poco se conoce sobre el rol del arte en la divulgación científica. Antes del advenimiento de la fotografía, los libros de texto y los informes de las expediciones científicas se ilustraban con dibujos y grabados. Pocos artistas han destacado por este trabajo fuera de su círculo profesional, pero tal vez sea interesante reseñar a una fuera de lo común: Sibylla Merian. Entusiasta de la entomología, esta artista y naturalista nacida en el siglo XVII tuvo la oportunidad de viajar a Surinam e ilustrar de forma muy prolija la vida de los insectos en aquella colonia neerlandesa. Fue pionera en muchos sentidos: por su interés en estos animales, hasta entonces poco atendidos por la ciencia; por realizar expediciones científicas, raras en aquel entonces, y por haber logrado todo ello pese a su

condición de mujer. Su trabajo, además, trasciende lo meramente técnico y aún hoy es cotizado en el mercado del arte. Otro artista de renombre mundial fue John James Audubon, nacido a mediados del siglo XVIII y con una biografía apasionante incluso para la época. Fue la primera persona que acometió la titánica tarea de dibujar a todas las aves de los Estados Unidos. Sus láminas son aún una referencia para artistas contemporáneos. Ya en el siglo XX, de forma similar, el peculiar artista gráfico Maurits C. Escher, reflejó en sus trabajos el resultado de su profunda observación de los paisajes, de los patrones de la naturaleza y de los animales en sus numerosos grabados. Su obra, a mitad de camino entre la divulgación científica —sobre todo, matemática— y el arte, ha alcanzado fama mundial.

A día de hoy, la ilustración continúa siendo un vehículo importante de transmisión del conocimiento científico. Muchas guías de naturaleza se basan en dibujos más que en fotografías para representar las especies que reseñan. Un dibujo permite resaltar las características más importantes de cada organismo, sin depender de las condiciones de iluminación o el aspecto de esa planta o ese animal en el momento de realizar la fotografía. Tal vez el ilustrador local más famoso sea Juan Varela, conocido sobre todo por sus trabajos sobre las aves. Es este tal vez el grupo animal que más dibujantes ha inspirado y las guías sobre estos animales son más conocidas por quien las ilustra que por el que las escribe. Nombres como Roger Tory Peterson, Lars Jonsson, Killian Mullarney y Dan Zetterström resonarán entre los aficionados a pajarear. Interesantes son también los trabajos que permiten entender mejor la relación entre el ser humano y la naturaleza y que nos muestran, con un cierto aire nostálgico, cómo se puede (o podía) vivir en armonía. Me quedo en este caso con tres grandes artistas: Gunnar Brusewitz, cuyos trabajos —por lo general en suaves tonos pastel— reflejan la serenidad de la vida rural sueca; el neerlandés Rien Poortvliet, más conocido por sus simpáticos libros sobre la vida de los gnomos en el bosque, y el biólogo burgalés Eduardo Sáiz, que me apasiona sobre todo por su trabajo de ilustración etnográfica.

El conocimiento vernáculo de la naturaleza, más allá de los esfuerzos de los divulgadores, es un bagaje cultural y científico de gran valor al que no se suele otorgar suficiente atención. Quizá por lo popular de su origen, o por no estar validado por los académicos, quién sabe. Lo cierto es que con la masiva urbanización y con la mecanización de los procesos de producción agrícola, ganadera y forestal, el contacto con el campo es cada vez más superficial. Queda, por suerte, un reservorio importante de conocimiento depositado en la toponimia, en el léxico o incluso en el refranero popular. Es, de nuevo, una prueba de lo imbricadas que están naturaleza y sociedad (y de cómo están dejando de estarlo). En cierta ocasión escuché una conversación en un tren de Cercanías. Dos mujeres se quejaban de que el garaje de sus casas —chalés de reciente construcción en las afueras de Madrid— se habían inundado tras unas lluvias algo más fuertes de lo normal. Si hubiesen prestado algo de atención al nombre de su municipio —Pozuelo de Alarcón

—, tal vez se hubieran pensado dos veces lo de comprar una casa con un garaje por debajo del nivel del suelo...

Dicen que hay un refrán para todo, aunque se contradigan entre sí. Ya lo manifiesta uno de ellos: «Tantos refranes, tantas verdades». Se trata, simplemente, de elegirlo para la ocasión. Y, por supuesto, no hay como el refranero para conocer la naturaleza. Los hay que describen el comportamiento de los animales («Cuando el grajo vuela bajo, hace un frío del...»), el paso de las estaciones («En abril, aguas mil»), sobre alimentos («Con pan y vino, se anda el camino»), etcétera. Hay quien incluso propone usarlos como herramienta didáctica.³⁰

Naturaleza y técnica

Mientras que la ciencia y el pensamiento manifiestan y analizan lo observado, la técnica persigue imitarlo y mejorarlo. La técnica se considera, pues, una fuerza transformadora de la naturaleza. La observación atenta y el análisis de procesos, mecanismos y formas de la naturaleza puede aportar soluciones a problemas complejos de las sociedades humanas o, simplemente, servir de inspiración artística. Así, diferentes disciplinas de la ingeniería se han basado en la observación y la caracterización de las leyes de la naturaleza. La cinética, la mecánica, la electricidad, el magnetismo, la termodinámica... no dejan de ser maneras de explicar lo que sucede ahí fuera sin la intervención humana. Dice la leyenda que Newton describió la fuerza de la gravedad tras ver caer una manzana. Estas disciplinas, en las que se viene avanzando desde la más remota antigüedad y no sin cierta dosis de misterio —¿alguien sabe con certeza cómo se construyeron las pirámides de Egipto?—, han contribuido a hacer nuestras vidas más cómodas. Aunque los avances de hoy en día tengan lugar a puerta cerrada, respondan a complejos modelos abstractos o se empleen sofisticadas máquinas para ello, no nos quepa duda de que tienen sus más remotos orígenes en la observación de un hecho natural.

Como dice la frase de una zarzuela, «las ciencias avanzan que es una barbaridad». Los progresos científicos y técnicos han conseguido que nuestras vidas sean más fáciles. Pero a medida que mejorábamos en comodidades, nos hemos ido separando de nuestra esencia natural. El filósofo Octavi Piulats distingue dos momentos históricos en los que este alejamiento ha sido más grande.³¹ En primer lugar, en el Neolítico, con la sedentarización y la implantación de la agricultura como medio para obtener el alimento. A pesar de los avances científicos durante el Renacimiento y la Ilustración, o la bonanza económica del Siglo de Oro, no es hasta la Revolución Industrial —el segundo momento, según Piulats— que nos alejamos más aún de la naturaleza, al menos en esencia.

A pesar de ello, la naturaleza continúa siendo fuente de inspiración para la técnica. La imitación moderna de patrones y procesos naturales se conoce como biomímesis³² y ha sido aplicada en numerosas actividades humanas. Una de las más conocidas es el sistema de ecolocalización que emplean los murciélagos para orientarse en la oscuridad, en cuyo principio se fundamenta el sonar. Este método de navegación por sonido es típicamente usado por los submarinos, con ese pitido tan característico que aparece en cualquier película sobre el tema que se precie. El sonar permite detectar obstáculos y otros objetos sin necesidad de verlos, aplicación bastante útil para este tipo de navíos. Un ejemplo de biomímesis más moderno es el sistema de obtención de energía solar que imita a los árboles: se colocan pequeños paneles solares sobre un soporte vertical ramificado, de forma aparentemente caótica, como lo están las hojas de un árbol. Estos se orientan automáticamente hacia la luz según esta incida sobre la superficie receptora de fotones y transforma su energía en electricidad. Visto de lejos, tendría el curioso aspecto de un árbol de hojalata.

El diseño de materiales y objetos de uso cotidiano también se beneficia de la observación atenta de la naturaleza. Un ejemplo es el kevlar, un tejido muy resistente que se usa, entre otros, para fabricar chalecos antibalas. Está inspirado en la seda de las telarañas, que por necesidad ha de ser capaz de retener a sus víctimas, que harán lo posible por liberarse de ella. De forma similar, el velcro imita las semillas de la bardana (*Arctium lappa*), una planta herbácea cuyas semillas están dotadas de unos zarcillos que se adhieren firmemente a superficies fibrosas. Lo que en principio era una estrategia de la planta para asegurar la fijación de la semilla a un sustrato favorable para su desarrollo ha servido para un fin muy diferente. Otro ejemplo fácil de observar si es usted viajero: los famosos «trenes-pato» que corren por las vías del AVE deben su nombre a que el morro de la composición de cabeza tiene forma de pico de ánade, con lo que se beneficia de su aerodinamismo. La forma del pico es necesaria para las largas migraciones que algunas de estas especies afrontan todos los años. Ya en el ámbito de la construcción, algunas estructuras de soporte se basan, por ejemplo, en los refuerzos internos de los moluscos. Conocido es, por ejemplo, el perfil en espiral de los caracoles, que tanto se imita en las escaleras y en todo tipo de obras de arte (incluido el salvapantallas de mi ordenador).

Más allá de la imitación como tal, la naturaleza nos apoya en procesos industriales que, de otra manera, resultarían muy costosos. Por ejemplo, determinadas bacterias resultan muy útiles en la depuración de aguas residuales, en la obtención de compost o en la recuperación de suelos contaminados, pues son capaces de biodegradar muchas de las sustancias no deseadas en ellos. En el primer caso, además, los microorganismos anaerobios —es decir, que viven en ausencia de aire— generan biogás, que puede ser transformado en electricidad, convirtiendo así nuestros desechos más innumerables en una fuente de energía. El biogás es, al fin y al cabo, eso que huele cuando se nos escapa una ventosidad. Se trata simplemente de obtenerlo de forma controlada y aprovecharlo

a escala industrial. Otras bacterias tienen interés para la producción de biocombustibles, para la manufactura de componentes electrónicos o para la elaboración de medicamentos o cosméticos. Por no hablar de la famosa baba de caracol, que tanto predicamento tuvo en su día en los canales de teletienda. Evidentemente, para algunos procesos industriales resulta no solo útil, sino imprescindible la colaboración con la naturaleza. Uno de los más conocidos, la fermentación, llevada a cabo por diferentes especies de levadura según el objetivo que se persiga, es la base de la producción de alimentos tan variados como el pan, el queso, la cerveza o el vino. Ya ve, qué sería de nuestras veladas sin las levaduras...

El diseño basado en la naturaleza también se ha empleado en la arquitectura. En algunos casos, se imitan formas o texturas, huyendo de aristas, ángulos y líneas rectas, creando espacios curvos, orgánicos, fluidos, tan del agrado de algunos arquitectos. Aalto, Calatrava, Hadid o Niemeyer son algunos de los nombres que han marcado tendencia. El uso de materiales como la piedra sin pulir o la madera sin tratar ayuda a crear un ambiente de naturalidad. Desde un punto de vista algo más abstracto, la arquitectura bioclimática aprovecha las condiciones del clima local para reducir e incluso eliminar por completo el gasto energético de los edificios. Esta forma de construir suele tener en cuenta las técnicas de construcción y los materiales tradicionales de la zona, minimizando el uso de recursos y la generación de residuos, lo cual contribuye a reducir el impacto ambiental de la obra y del edificio en sí una vez que está en uso. Por todo ello, resulta fútil pensar que la naturaleza y la técnica (o la industria) son conceptos antagónicos.

Naturaleza y literatura

Son muchas las manifestaciones culturales que se inspiran en elementos y fenómenos de la naturaleza, por lo que resulta incongruente separar ambos en compartimentos estancos. La naturaleza es también generosa desde este punto de vista, pues permite ser apreciada por múltiples miradas. Parafraseando al poeta William Blake, donde el leñador ve leña, el poeta ve un árbol; el caminante, una sombra bajo la que cobijarse, y el pintor, un motivo para su obra. Sería imposible detenerse aquí a analizar todas las obras de palabra y arte que se han inspirado en ella. Poetas, escritores y pensadores de todos los tiempos y culturas la han glosado, de una u otra forma, aunque es evidente que no es posible citar a todos los que lo hicieron. Por eso me centraré en los que más huella me han dejado e invito al lector a acompañarme en este viaje tan personal.

Igualmente sucede con las artes plásticas o la música. Tal vez la época en la que el ensalzamiento de lo natural alcanzó su mayor esplendor fue durante el siglo XIX, con el movimiento del Romanticismo. Así, universalmente conocidos son los poetas Coleridge, Keats, Whitman o Dickinson. Fuera del ámbito anglófono, tenemos a Víctor Hugo, Goethe, Pushkin,

Tegnér... Todos ellos cantaban a la vida rural y a los paisajes que encontraban en sus largas estancias en el campo.

Ya en nuestra lengua, el poeta romántico por excelencia es Gustavo Adolfo Bécquer, con muchas de sus leyendas escenificadas en misteriosos bosques. Entre los poetas clásicos más modernos, cabe destacar a Pablo Neruda, que con tanta pasión cita los paisajes del sur de Chile, o a Miguel Hernández y su canto a la libertad subrogada en la naturaleza. Influidos por Bécquer, otros que dedicaron poemas a la naturaleza fueron Gerardo Diego, con su poema al Duero, y Antonio Machado, con su admiración por las tierras castellanas. Rafael Alberti glosaba su tierra —y litoral— gaditanos desde la distancia, durante su convalecencia en la sierra de Guadarrama. Dámaso Alonso y Vicente Aleixandre, compañeros de Alberti en la generación del 27, también homenajearon a las cumbres del Guadarrama. Juan Ramón Jiménez, con su obra dedicada al burro *Platero*, nos enseñó a amar a estos animales. Este último fue, además, traductor de Rabindranath Tagore, cuya devoción por todo lo vivo es igualmente conocida. Una poeta que merece reseñarse aquí es Gloria Fuertes, pues contribuyó, con su mirada fresca y tierna, a que muchos niños de mi generación amáramos la vida.

La prosa también ha conocido grandes obras inspiradas en la naturaleza. Sería imposible reseñar aquí todas las obras que tienen por escenario espacios naturales, salvajes, vírgenes... El mismísimo *Quijote* no se entendería sin los paisajes llanos y áridos de La Mancha. Citando a autores más cercanos en el tiempo, Baroja, Unamuno, Pérez-Galdós... daban un gran protagonismo a los paisajes, y sin ellos su obra perdería sentido. Uno de mis autores favoritos, Miguel Delibes, describe como pocos el paisaje y el paisanaje castellanos. Camilo José Cela se encumbró, con igual maestría, con su *Viaje a la Alcarria*. El debut del extremeño Jesús Carrasco, *Intemperie*, el relato de un Lazarillo de Tormes rural, sin que se llegue a precisar dónde y cuándo transcurre la trama. Magistrales son también las descripciones de Julio Llamazares y Rafael Sánchez Ferlosio, en las que la naturaleza protagoniza la trama.

Muchas novelas en las que esta —el paisaje, los animales— tiene un rol estelar son fácilmente encasilladas como literatura de viajes o etiquetadas para un público infantil y juvenil. No obstante, algunos de estos trabajos sobresalen como obras maestras, al tiempo que nos inspiran ese deseo de viajar, de descubrir, de zambullirnos en la naturaleza. Cito algunos autores que han sido una influencia importante para mí: Rudyard Kipling, aunque algo rancio en su relación con los nativos, fruto de la época, nos ofrece una visión bellísima y fantástica de la naturaleza del subcontinente indio. Jack London nos invita con sus relatos a explorar las tierras del Gran Norte americano, inmersas entonces en plena fiebre del oro. En latitudes mucho más cálidas, en las exploraciones de Thor Heyerdahl el mar cobra un protagonismo casi absoluto. En Rusia, Vladimir Arseniev se considera un autor clásico de la literatura patria con su historia sobre Dersu Uzala, un trampero solitario en Siberia que se siente una parte inseparable de la naturaleza, a la que

observa, entiende y respeta como un igual. Otros autores que trascienden los límites del género son Herman Melville, Peter Matthiessen, Alejandro Malaspina o el propio Darwin, por citar solo unos pocos.

Muchos relatos de exploración y de viajes tienen, claro está, a la naturaleza como protagonista. Tal vez por la crudeza del medio, me impactaron especialmente los relatos de Apsley Cherry-Garrard, en los que se dedica a buscar colonias de pingüinos en pleno invierno antártico y, por tanto, en total oscuridad y con un frío inimaginable. Más aún teniendo en cuenta los medios de la época, hace más de un siglo, cuando todavía no existía el Gore-Tex. O la expedición de Shackleton, también a la Antártida, en la que logró salvar a todos sus hombres pese a las penalidades que tuvieron que pasar durante tres años y del sugerente pero inquietante anuncio con el que reclutó a su tripulación.³³ Jon Krakauer hizo una reseña en *Mal de altura* de la temporada de escalada más mortífera que se ha dado en el Everest, en mayo de 1996, durante la que fallecieron quince alpinistas. Acompaña en todo momento un profundo respeto por las montañas y un alegato por la escalada sensata y sensible. Las aventuras de *Tom Sawyer* y *Huckleberry Finn*, escritas por Mark Twain, aunque con un trasfondo social muy duro, nos pintan magistralmente la naturaleza del bajo Misisipi. Son un verdadero canto a la libertad, a la vida al aire libre. Más simpáticas son las interminables anécdotas sobre animales y naturaleza que podemos encontrar en los libros de Gerald Durrell, lectura apta y recomendable para todos los públicos.

Algunas obras, más pensadas tal vez para niños (y adultos que deseen recuperar esa mirada de ilusión y curiosidad), también nos animan a amar la naturaleza. Sin entrar en los libros específicos sobre ella, que existen en abundancia, algunos autores entrañables son Selma Lagerlöf, con la que recorreremos Suecia a lomos de un ganso, Richard Adams, E. B. White... La serie de *Los cinco*, de Enid Blyton, cuya perspectiva de género podría ser hoy cuestionable, son deliciosas historias que transcurren en la plácida campiña inglesa. Archiconocidos, los libros de Julio Verne nos llevan por paisajes naturales fantásticos, exóticos o remotos, aunque su visión de la naturaleza pueda ser algo decimonónica y no siempre tan amable. Hay también preciosos cuentos ilustrados, algunos de ellos ganadores de la prestigiosa Medalla Caldecott, como *Flotsam*, de David Wiesner, en el que nos muestra un mundo submarino fantástico. Los cuentos de Linnea, de Cristina Björk y Lena Anderson, o de Pettson y su gato Findus, de Sven Nordqvist, con los que disfrutamos de una visión amable de la naturaleza sueca. Igualmente, el personaje Sapo, de Max Velthuijs, y sus amigos el pato, la liebre y la cerdita, viven un sinfín de tiernas situaciones en la naturaleza neerlandesa. Ninguna de estas obras alcanza un tono reivindicativo, evitando infligir un sentido de la culpabilidad en el lector que, en más de una ocasión, tiene más bien un efecto paralizante. Resultan, por ello, un placer leerlas y lo único que nos puede apetecer entonces es salir ahí fuera en busca de nuestras propias aventuras.

Naturaleza y arte

La naturaleza ha sido objeto de inspiración para las artes, sea cual sea su manifestación. Es incluso materia prima para la expresión artística, no solo por los pigmentos. Quien haya visto de cerca los murales de la UNAM en México no solo habrá visto escenas de la naturaleza mexicana, sino que se habrá percatado de que se trata de mosaicos realizados con piedras de colores naturales procedentes de diferentes lugares del país. Tal vez por eso —la combinación de soporte y mensaje—, sean las artes plásticas donde se manifiesta esta inspiración de forma más evidente. La pintura precedió a la escritura como forma de comunicación, como se aprecia en las numerosas pinturas rupestres y petroglifos que pueden encontrarse por todo el mundo. La mayoría de estas pinturas representan escenas del mundo natural. Más adelante, la presencia de la naturaleza en la pintura occidental se manifiesta en dos grandes vertientes: la simbólica y la contextual.

En el arte primitivo o en el renacentista aparecen elementos de la naturaleza con fuerte poder simbólico, generalmente asociados a los que se les otorga en las escrituras sagradas o en la mitología. Recurrente es, por ejemplo, la escena de Adán y Eva comiendo la manzana en el jardín del Edén. Algunos animales también tienen un importante poder simbólico y pueden llegar a protagonizar lienzos de considerable tamaño. Todavía recuerdo el susto que me llevé al doblar una esquina en el Rijksmuseum de Ámsterdam y toparme con el *Cisne amenazado*, de Jan Asselijn. En este caso, el cisne del cuadro —de tamaño bastante más grande que una persona—, que pelea con un perro, tiene una lectura política. Otro cuadro que me llamó la atención, esta vez por simpático, es el *Concierto de aves*, de Frans Snyders, que puede verse en el Museo del Prado en Madrid. Pero tal vez la obra que más me impresiona, por la carga simbólica y la visión fantástica de la naturaleza, es el *Jardín de las Delicias*, de El Bosco. Tiene tal cantidad de detalles que uno no puede parar de mirarlo...

En cuanto a la vertiente contextual, esta suele darse en el entorno o los animales que aparecen de fondo, que no hacen sino ofrecer un marco al tema principal. Así, las escenas de la Biblia tienen lugar en escenarios muy diferentes a los que cabría esperar, pues el pintor ha tomado su propio contexto natural y cultural como referencia. Pero también es cierto que algunos paisajes que aparentemente solo están de atrezzo han sido magistralmente plasmados. Es el caso de los retratos ecuestres que Velázquez hizo del príncipe Baltasar Carlos o de Felipe IV con las montañas de la sierra de Guadarrama al fondo. Su trabajo es tan fidedigno que no solo es posible reconocer las cumbres, sino que se puede encontrar el lugar desde el cual el pintor vio aquel paisaje. Pero no es hasta el siglo XVII que aparece este como protagonista de la pintura. Especialmente famosas fueron las obras de autores neerlandeses como Vermeer, Avercamp, Van Goyen, Van Ruisdael...

Un tipo de pintura en el que también se representa la naturaleza son los bodegones. En ellos pueden aparecer flores, frutos, animales muertos y objetos domésticos de todo tipo. No hay en ellos nada que sugiera vida o movimiento, por lo que también se los conoce como «naturaleza muerta», aunque es cierto que los elementos que aparecen simbolizan el paso del tiempo y destaca el carácter sensorial de muchos de ellos. Las flores, por sí mismas, también están dotadas de múltiples significados, por lo que aportaban mayor carga simbólica al conjunto. Artistas como Da Vinci o Durero plasmaron sus observaciones de la naturaleza en este tipo de cuadros. De época más reciente, podemos recordar *Los girasoles* o *Los lirios*, de Van Gogh.

No cabe duda de que la época más fértil para la pintura sobre naturaleza fue el Romanticismo, una vez más. Uno de mis pintores favoritos, Caspar David Friedrich, tiene una capacidad de evocación tremenda, sobre todo porque incorpora la figura del espectador, por lo general situado de espaldas, mirando —como nosotros— hacia el paisaje. Su contemporáneo inglés, Turner, también impresiona por su uso tan llamativo de los tonos para representar los cielos.³⁴ A finales del siglo XIX, con el impresionismo, la pintura se llenó de vida y de color. Los jardines de Monet se hicieron tan famosos en su obra que hoy en día se han convertido en un lugar de peregrinación para los amantes de su trabajo. En aquella época, la pintura se practicaba fundamentalmente al aire libre y es fácil de percibir esa sensación al contemplar los cuadros del propio Monet o de sus coetáneos: Cézanne, Gauguin, Manet, Renoir...

El modernismo, a su manera, también busca inspiración en la naturaleza, con escenas cargadas de adornos florales, creando patrones curvos, suaves, orgánicos. Este esquema se aprecia también en otras especialidades, como la arquitectura o las artes decorativas. Invito al lector a visitar, por ejemplo, la Casa Batlló en Barcelona y admirar la fluidez del modernismo en todos los elementos de la vivienda. En esa misma época, como reacción al movimiento romántico, la escuela de Barbizon o la escuela de La Haya se caracterizaban por representar paisajes con un alto grado de realismo, desprovistos del aura de misterio que le daban los pintores románticos. En ellos se daba mucha importancia a la luz, lo que otorgaba al espectador una sensación de estar allí mismo. En España, tal vez fuera Sorolla, epítome del impresionismo en nuestro país, quien mejor nos invitaba a disfrutar de la naturaleza, sobre todo del mar. Manejaba con maestría la luz, siendo capaz de captar sus diferentes matices ya fuera en el Mediterráneo o en el Cantábrico. Su cuadro *Niños en la playa* nos anima a tumbarnos con ellos, a disfrutar del frescor de la arena húmeda, sentir cómo el mar nos lame las piernas y el sol nos calienta la espalda.

Consciente de dejarme en el tintero a muchos artistas, me gustaría comentar brevemente la fotografía como otro modo de plasmar la naturaleza. A pesar de ser una técnica relativamente reciente, son muchos los fotógrafos que han sabido hacérsela ver con otros ojos y nos han acercado los paisajes de otros lugares. En la época de las grandes exploraciones apenas se empezaba a utilizar esta técnica, y por eso resulta especialmente meritorio poder admirar las

imágenes del viaje de Shackleton a la Antártida. El fotógrafo y ecologista Ansel Adams nos mostró los dramáticos paisajes del Oeste norteamericano con un manejo magistral de la textura. Ya «a todo color» podemos disfrutar de las bellísimas composiciones de Frans Lanting, que nos traslada a las sabanas africanas o a los glaciares antárticos. Más intimistas son los sensuales retratos de flores, con una evidente carga simbólica, que hizo Robert Mapplethorpe. De la revista *National Geographic* han salido numerosos fotógrafos que nos han llevado de exploración desde los sillones de nuestras casas. Exposiciones que recogen los premios, como el Wildlife Photographer of the Year, nos permiten ver la naturaleza desde muchos puntos de vista diferentes. Un libro que nos hará querer zambullirnos en ella es *La tierra vista desde el cielo*, del francés Yann-Arthus Bertrand, con bellísimas imágenes aéreas tomadas antes de que existieran los drones. Otro precioso libro es *Wild: naturaleza salvaje de Europa*, editado por el sueco Staffan Widstrand y que contiene trabajos de decenas de los mejores fotógrafos de naturaleza de Europa.

Pero si hay una forma de expresión artística que da de lleno con el objetivo de conectar con la naturaleza, esa es el *land art*. También conocido como arte en el paisaje, emergió a finales de la década de 1960 en el Oeste de los Estados Unidos como crítica a los intereses comerciales del mercado del arte, promoviendo un tipo de obras que no podían ser objeto de transacción. Esta corriente utiliza elementos naturales o paisajes, mediante los cuales el artista establece un diálogo y crea la obra de arte, ya sean instalaciones permanentes o efímeras, en el emplazamiento final. La elección de los materiales o la ubicación es, por lo tanto, esencial para entender la obra. Dados su tamaño y carácter por lo general monumental, han sido frecuentemente comparados con esculturas o con arquitectura de paisaje. Sin embargo, este tipo de arte se diferencia de los anteriores en que las obras evolucionan por efecto de la naturaleza. En teoría, acabarán fusionándose con el paisaje, por lo que son temporales, o incluso efímeras.

También es cierto que, debido a la necesidad de acceder a terrenos (a menudo remotos), obtener materias primas y utilizar maquinaria pesada para crear la obra, amén del hecho de que a menudo solo se puede apreciar desde el aire, el arte en el paisaje se ha convertido en algo elitista, un aspecto contra el que originalmente se rebelaban. Los precursores del arte en el paisaje fueron, entre otros, Richard Long, Michael Heizer, Robert Smithson o Walter de Maria, con trabajos de gran tamaño y monumentalidad. En el caso de la *Spiral Jetty*, de Smithson, ya es posible apreciar cómo la obra evoluciona con su entorno. Se trata de una espiral construida con piedras de basalto negro, colocadas en la orilla del Gran Lago Salado de Utah. Con el tiempo, el agua salada ha ido lamiendo la piedra y ahora tiene una pátina plateada que le da brillo y misterio. Precisamente esta evolución orgánica es uno de los objetivos del arte en el paisaje. Hoy en día, algunos de estos artistas prefieren realizar obras más sutiles, de menor tamaño y bajo impacto, en las que la naturaleza no se altera de forma permanente y en la que el artista procura no dejar rastro. Esta corriente está bien representada por el británico Andy Goldsworthy, con sus creaciones

minimalistas a base de cantos rodados, ramas u hojas otoñales. En España, una de las obras más conocidas es el bosque de Oma, en el País Vasco, obra de Agustín Ibarrola. Existen también numerosos eventos y espacios para el arte en el paisaje. En plena sierra de Gredos, el artista Carlos de Gredos gestiona el centro Cerro Gallinero, abierto a cualquier persona que desee contribuir con una instalación sostenible. Otra artista de gran sensibilidad y empatía es Lucía Loren, cuyo trabajo ha permitido acercar a colectivos en riesgo de exclusión a la naturaleza mediante la práctica de esta modalidad artística.

Naturaleza y música

El poder evocador de la música es bien conocido. Una melodía puede traernos recuerdos que creíamos muy lejanos. La música nos enamora, nos entristece, nos anima..., es un vehículo muy potente para transmitir emociones. A la naturaleza le pasa algo parecido. Lejos de ser un lugar silencioso, hay sonido, pero no ruido. Y, además, es un entorno musical en esencia: hay melodías, armonías por doquier.³⁵ El canto de las aves es la referencia más evidente. Pero la naturaleza rara vez está en silencio: el incesante chirrido de las chicharras, el croar de las ranas, el silbido del viento, el estallido de las tormentas o el borboteo del agua son ejemplos de sonidos naturales que han sido fuente de inspiración para muchos músicos. Esta inspiración puede traducirse en melodías que pueden asemejarse a los sonidos que podemos encontrar en la naturaleza, o bien apelar —de forma más indirecta— a las sensaciones que estos nos producen (de alegría, inquietud, temor, tranquilidad...). La música conocida como programática o descriptiva se basa, precisamente, en ese principio de evocar imágenes y sensaciones en el escuchante y es en gran medida la que ha reflejado esas escenas o atributos de la naturaleza.³⁶ En ocasiones, esta tiene simplemente un valor simbólico y no se trata de evocarla, sino de reflejar lo que representa un determinado ser vivo o elemento natural.

Quizá la pieza de música clásica que más asociamos con la naturaleza es *Las cuatro estaciones*, del compositor barroco Vivaldi, en la que podemos escuchar los diferentes momentos que las caracterizan, como una tormentosa tarde de verano o la fría lluvia del invierno e incluso nos invita a caminar sobre el hielo. Más tarde, Haydn compuso el oratorio *Las estaciones*, de argumento muy similar a las del Vivaldi. Este también creó la pieza *La tempestad en el mar*, cuyo título no deja lugar a dudas. Otra obra clásica inspirada en la naturaleza fue compuesta por Beethoven, pionero del Romanticismo en la música: la *Sinfonía n.º 6*, «La pastoral». Se trata de una pieza sobre la vida en el campo, que recrea en sus movimientos el ambiente de una alegre fiesta de campesinos, el canto de los pájaros y los arroyos o una tormenta. Incluso la ópera

también se ha inspirado en el bosque. Wagner, en su ópera *Sigfrido*, incluye una escena titulada «Naturaleza en los murmullos del bosque».

Los paisajes son fuente habitual de inspiración: *El mar*, de Debussy, que recoge tres piezas sinfónicas relacionadas con el medio marino, aunque curiosamente fue compuesta en las montañas de la Borgoña. La *Sinfonía alpina*, de Richard Strauss, describe el ascenso a una cumbre y el regreso al valle, discurriendo por los diferentes paisajes y ambientes por los que pasaría el escalador. Otra obra grandiosa, *La sinfonía del Nuevo Mundo*, de Dvořak, fue compuesta durante la estancia del músico en los Estados Unidos y nos muestra los majestuosos paisajes que visitó. Uno casi puede ver el Gran Cañón del Colorado escuchando esta sinfonía... Algunas de estas piezas inspiradas en el paisaje describen lugares concretos, como *Las Hébridas*, de Mendelssohn, o el conocidísimo vals *El bello Danubio azul*, de Johann Strauss. Los animales también constituyen un tema de interés. El compositor Saint-Saëns nos ofreció el *Carnaval de los animales*, obra por la que desfilan diferentes especies, tanto salvajes como de granja.

La naturaleza en el cine

El cine, como técnica que combina imágenes y música, es el medio por excelencia para contar una historia. Como tal, es muy evocador y tiene, por tanto, un papel importante en la construcción de nuestra visión de la naturaleza. Igualmente, resultaría una tarea titánica pretender citar todas las películas que tienen a la naturaleza o al paisaje como protagonista. Por ello, invito de nuevo al lector a dar un paseo por mi filmoteca personal. Cintas tan antiguas como *Tarzán* o *King Kong*, de principios del siglo XX, ya basaban su argumento en la intromisión del hombre blanco en las selvas vírgenes. Algunos libros de los citados arriba han sido adaptados a películas de gran valor estético, como *Dersu Uzala*, de Akira Kurosawa. Otra que está entre mis favoritas es *Las aventuras de Jeremiah Johnson*, de Sydney Pollack, con un jovencísimo Robert Redford que hace las veces de un trampero solitario en las salvajes montañas del Oeste norteamericano. Este tándem también nos deleitó con *Memorias de África*, en la que relata la vida de Isak Dinesen — pseudónimo de Karen Blixen— en su plantación en lo que hoy sería Kenia, a principios del siglo XX. Redford también aparece en *El hombre que susurraba a los caballos*, que nos narra la historia de un adiestrador de caballos que utiliza métodos respetuosos con estos animales. Con un mensaje igualmente amable, podemos ver *Bailando con lobos*, con Kevin Costner, una de las raras películas del Oeste con un mensaje proambiental y proindigenista. El género del Oeste, precisamente, se ha prestado muy bien para mostrar la naturaleza vasta e indómita de esta región de los Estados Unidos. En algunas películas, el paisaje puede considerarse un auténtico coprotagonista, como sucede en *Centauros del desierto*, de John Ford.

Algo similar sucede también en otras películas de aventuras, como *Mogambo*, del mismo director, o *Lawrence de Arabia*, de David Lean. Otro subgénero son las que cuentan historias de naufragos robinsonianos, de personajes cautivos, perdidos o abandonados, ya sea en el mar o en tierra. Un caso es *El señor de las moscas*, de Peter Brook, basado en el libro de William Golding en el que un grupo de niños naufraga y debe sobrevivir en una isla desierta, para lo cual crean su propia sociedad. Con un argumento similar, en *Náufrago*, de Robert Zemeckis, el actor principal —y casi único—, Tom Hanks, soporta todo el peso de la historia. En *La selva esmeralda*, de John Boorman, se explica la historia —basada en hechos reales— de un chaval que se ha perdido en la selva y que acaba siendo adoptado y educado por una tribu local. De factura más reciente está *El renacido*, de Alejandro González Iñárritu, sobre las dificultades de un trampero herido por un oso. Películas más lentas, pero con «una fotografía muy bonita», como suele decirse peyorativamente —no es el caso de estas—, son *En el estanque dorado*, de Mark Rydell, o *Los puentes de Madison*, de Clint Eastwood, en las que se relatan historias de amor en la madurez.

El lado menos amable de la naturaleza se puede ver en el subgénero de las películas de catástrofes. Clásicos son *Twister*, de Jan de Bont, sobre las aventuras de un grupo de cazadores de tornados. Los terremotos y volcanes son el tema principal de *Volcano*, de Mick Jackson, o *Un pueblo llamado Dante's Peak*, de Roger Donaldson. En el género del terror hay algunas sobre animales salvajes que responden a los estereotipos de sangre, sudor y gritos, pero que no son veraces, ni siquiera verosímiles, con respecto a los atributos naturales de los animales que muestran. En su descargo debo decir que tampoco lo pretenden. Ejemplos de estas películas son *Piraña*, de Joe Dante, *Cuando ruge la marabunta*, de Byron Haskin, y por supuesto, la serie *Tiburón*, del maestro del género Steven Spielberg. Igualmente podemos encontrar películas con mensaje ambientalista. Tal vez la más conocida sea *Erin Brockovich*, con Julia Roberts, sobre una activista que se enfrenta a una gran corporación que está contaminando las aguas de su pueblo. El cambio climático también da mucho juego: *El día de mañana*, de Roland Emmerich, nos muestra una Nueva York posapocalíptica, tras las inundaciones causadas por el aumento del nivel del mar. En estos subgéneros hay numerosas versiones de serie B que rayan en la parodia y, desde luego, ni unos ni otros nos invitan en absoluto a salir a la naturaleza.

En España, el director que tal vez más protagonismo ha dado a la naturaleza es José Luis Cuerda, con *La lengua de las mariposas* o *El bosque animado*, que transcurren en la Galicia rural. También *Habla, mudita*, de Manuel Gutiérrez Aragón, o *Tasio*, de Montxo Armendáriz, son una visión de la vida rural, en conexión con la naturaleza. Más duro es el relato de la vida en el campo que se puede ver en *Los santos inocentes*, de Mario Camus, basado en la novela homónima de Miguel Delibes. El personaje de Azarías entabla una tierna relación con un grajo, al que llama «milana bonita». Otro retrato descarnado de la naturaleza puede verse en *La caza*, de Carlos

Saura, en la que retrata los yesares del sur de Madrid como un espacio muy poco amable, pero fascinante a su manera.

El cine de animación, dirigido sobre todo al público infantil, tiene muchos ejemplos de historias que transcurren en la naturaleza. Paradigmático es el caso de *El libro de la selva*, pero podemos ver también los ya clásicos *Bambi*, *El rey león*, *Buscando a Nemo* o *Shrek*. Otros tal vez menos conocidos son *Madagascar*, *Evasión en la granja*, *Antz/Hormigaz* o *Bichos*. Todas ellas transmiten un mensaje sencillo, pero amable, en el que los personajes tienen atributos humanos, lo que ayuda a que los niños se identifiquen con ellos. Cabe decir que en este tipo de películas hay un cierto riesgo de simplificación del mensaje y de creación de expectativas sobre el medio natural que no son reales, lo cual tiene consecuencias sobre nuestra visión adulta de la naturaleza. Sobre este asunto debatiré más adelante.

¿Somos naturaleza?

Hemos visto cómo la naturaleza está presente de forma muy íntima y profunda en muchas de las actividades consideradas típica o exclusivamente humanas, desde la filosofía, la ciencia y la técnica a la manifestación tangible de esta relación en el arte, la literatura o la música, entre otras. ¿Realmente somos tan diferentes a la naturaleza? En los próximos capítulos veremos cómo esta contribuye de forma muy intensa a nuestro bienestar y a nuestro desarrollo. Pero ya, tras escribir estas líneas, me resulta francamente difícil aceptar esa separación tan clara entre naturaleza y cultura, entre hombre y naturaleza, que algunos postulan. Sirva, pues, este capítulo como una pequeña guía para reconectar con la naturaleza, aunque solo sea desde nuestro sillón favorito. Veremos más adelante de qué manera podemos levantarnos de ese sillón para disfrutar de la naturaleza real, para que sus efectos sean intensos y duraderos y nos permitan reconectar con nosotros mismos. Como dice Martínez de Pisón, para dejar que la naturaleza nos muestre «quién soy yo».

Permitamos, pues, que la naturaleza invada nuestro pensamiento y nuestra emoción, como lo han hecho conmigo todos los pensadores, científicos, autores, músicos y artistas que he reseñado, aunque sea con un flaco sentido de la justicia hacia otros que no han sido nombrados. Es evidente que no están todos los que me gustaría, pero los que están consiguen que la naturaleza invada nuestro pensamiento y nuestra emoción. Y que esto solo sea el germen de la convicción íntima y profunda de que, en efecto, somos naturaleza, que espero poder afianzar con los capítulos que vienen a continuación. Por el momento, me gustaría hacerlo parafraseando a nuestro gran poeta romántico, Bécquer:

¿Qué es naturaleza?, dices mientras clavas

*en mi pupila tu pupila azul.
¿Qué es naturaleza? ¿Y tú me lo preguntas?
Naturaleza... eres tú.*

Ya lo dice Baloo: «Lo más vital, la naturaleza te lo da». Vida y naturaleza son dos conceptos íntimamente unidos. Como veremos más adelante, una de las consecuencias de permanecer al aire libre es la sensación de energía, de ganas de vivir que nos da. Y, sin ella, nos apagamos, nos marchitamos. Salir ahí fuera nos hace sentir más vivos, más presentes, más «nosotros». Nos hace entender, en fin, que somos naturaleza. Veamos por qué.

La necesidad humana de naturaleza: biofilia y topofilia

La biofilia es la base de nuestra relación con la naturaleza: es el pegamento que nos une a ella. El concepto, originalmente introducido por el filósofo Erich Fromm, es definido por el biólogo y profesor de Harvard Edward O. Wilson como la «afiliación innata que tenemos los humanos con otros organismos vivos».³⁷ Ese vínculo emocional por los seres vivos se produce en todas las culturas y en todos los ambientes. Es independiente del contacto que se produzca con la naturaleza o con la visión ética o moral que se tenga de ella. Es un sentimiento que permanece y no puede ser sustituido por ambientes o elementos artificiales. A pesar de la alienación que poco a poco estamos experimentando del medio natural, el amor innato por otros seres vivos se transmite intacto de generación en generación. De alguna manera, parece que percibimos una relación de familiaridad con ellos. No en vano compartimos gran parte de nuestros genes con muchos animales y, de hecho, con todos los seres vivos superiores. Al final, todos tenemos un ancestro común que nació hace mil ochocientos millones de años.³⁸ El ser humano, como dice el profesor Wilson, no apareció en la Tierra como un extraterrestre: evolucionamos de otros seres vivos que ya existían aquí. Por todo ello, este sentimiento se presenta de forma más intensa en los niños, pues no está mediado por condicionantes culturales. Pero también sale a flote en múltiples ocasiones a lo largo de nuestras vidas. Es la razón por la cual quien puede adquiere su vivienda con vistas a bellos paisajes o con un gran jardín. O por la que buscamos salir al bosque o a la playa a pasear.

De forma análoga, el geógrafo Yi-Fu Tuan acuñó el término «topofilia»³⁹ en referencia a la afiliación que sentimos por el entorno físico. Es esa idea de pertenencia a un lugar en el que nos sentimos a gusto. Se trata de una emoción fuertemente mediada por los sentidos, por la percepción directa. Aunque también interviene la actitud que tengamos, influida por el acervo cultural recibido, que hace leer el paisaje y valorarlo de acuerdo con un conjunto de parámetros éticos y estéticos que vienen dados por la educación que hemos recibido. Pero finalmente prevalece una sensación, que es la que determinará nuestra afiliación por el lugar. Y esta sensación tiene mucho que ver con lo que nos ofrece el espacio que tenemos ante nosotros. No es lo mismo un bosque cerrado que una llanura despejada, un desierto que un vergel. Tendemos a preferir paisajes arcádicos, con presencia, pero no sobreabundancia, de agua, con vegetación, pero que no sea muy cerrada, con elevaciones asequibles, pero no paredes verticales, y con evidencia visible de tener un clima suave. Es decir, características que nos aseguran agua, alimento y refugio ante los predadores y el clima. En fin, lo más parecido a la sabana primigenia en la que nació el ser humano como especie.⁴⁰

Tanto la topofilia como la biofilia se fundamentan en una combinación de saberes innatos y adquiridos, con lo que tienen la ventaja de que es posible modificar nuestra sensibilidad (o falta de ella) hacia ambas. De que podemos elegir cómo situarnos frente a ellas de forma consciente. Esta cuestión no es baladí, por lo que hay en juego. La biofilia —que entiendo desde ahora como el término que une ambos conceptos, la afiliación por lo vivo y por el entorno— no es solo la base de la supervivencia humana, sino que adquiere una dimensión añadida de realización personal. La biofilia cubre así todo el espectro de necesidades humanas, como ya las describió el psicólogo Maslow en su famosa teoría.⁴¹ El psicólogo Stephen Kellert identifica nueve maneras de entender y manifestar nuestra biofilia,⁴² las cuales reseño brevemente por su relevancia en el contexto de este libro.

Por un lado, la naturaleza tiene un valor *utilitario*, es decir, nos provee de recursos para alimentarnos y refugiarnos. Igualmente obtenemos de ella medicamentos, vestimenta, herramientas y otros beneficios materiales. Incluye también todos aquellos recursos que quedan aún por descubrir o por aprovechar. Este tipo de valor engloba todas las formas de valoración de los servicios ecosistémicos que vimos en el capítulo anterior. El valor *naturalístico*, por otro lado, hace referencia a la satisfacción que nos produce permanecer en contacto con la naturaleza, es lo que alimenta nuestro sentido del asombro y de fascinación por su complejidad y diversidad. Esta tendencia implica un deseo de ahondar en su conocimiento mediante la exploración. Se traduce en la realización de actividades recreativas en un marco natural, sobre todo aquellas que supongan un desafío físico. Sobre ello hablaré en el siguiente capítulo. Relacionada con la anterior, está la visión *ecológico-científica*, que busca el estudio sistemático y racional de la naturaleza, profundizando en la comprensión de las estructuras, relaciones y procesos que hay entre los seres

vivos —lo que se conoce como el medio biótico— con su entorno —el medio abiótico—. Ambos, como veremos, tienen un importante rol en la promoción de la salud. Pero también incluyen una perspectiva algo reduccionista sobre el conocimiento de las partes constituyentes de la naturaleza, vistas por separado, perdiéndose así la perspectiva del conjunto.

Con una aproximación más holística y sensorial, tenemos la visión *estética* de la naturaleza, que nos permite disfrutar de su belleza. Está demostrado que hay una apreciación universal por la naturaleza que se da en todas las culturas y edades. Una visión que no se comparte de igual forma cuando se trata de entornos o elementos construidos. Esta respuesta estética casi innata se postula como un mecanismo evolutivo de reconocimiento de lo natural que nos es útil para obtener los recursos a los que antes me refería. El valor *simbólico* de la naturaleza, por otro lado, nos permite traducir sentimientos y pensamientos complejos mediante metáforas o referencias al mundo natural. De hecho, como veremos en el capítulo siguiente, los animales constituyen los protagonistas de las historias infantiles, que permiten a los niños construir y entender poco a poco la realidad que los rodea. De forma similar, la visión *humanística* de la naturaleza apela a los sentimientos que esta nos produce. Por lo general se trata de emociones positivas, de afecto, de comunión y de altruismo. Es desde esta forma de manifestar la biofilia que surge nuestra relación con las mascotas o con otros animales de servicio. Afín a la percepción estética, esta visión crea, pues, un vínculo emocional con elementos naturales, hasta el punto de llegar a antropomorfizarla.

Algo diferente es la experiencia *moral* de la naturaleza, que incluye un sentimiento de responsabilidad hacia ella, o incluso de reverencia, de espiritualidad. Se trata de la visión más «elevada» que podemos tener de lo natural, que se manifiesta de forma más tangible en el pensamiento, en el arte y en la literatura. En el capítulo anterior ya se vieron muchas de estas manifestaciones. Y, también desde un punto de vista elevado, pero en otro sentido, surge la visión *dominante*. Parte de la necesidad de subordinar la naturaleza a la voluntad humana, de controlarla y de manejarla a nuestro criterio. Se trata, en fin, de sentirnos superiores a ella. Una vuelta de tuerca más es la visión *negativa* de la naturaleza, es decir, todo lo contrario a lo expuesto en las anteriores. En este caso, se trata de lo que podríamos denominar biofobia, es decir, del miedo a lo vivo. En esta categoría entran todos los temores que nos genera la naturaleza salvaje. Es, hasta cierto punto, una respuesta adaptativa normal, recibida por los procesos evolutivos a los que hemos estado sometidos a lo largo de nuestra historia como especie, a los peligros que suponen determinados organismos que pueden causarnos daño (serpientes, arañas, grandes predadores, plantas tóxicas, etcétera). Por eso, un cierto grado de biofobia puede convivir con sentimientos genuinos de biofilia. Pero la biofobia que conocemos en nuestra sociedad actual es más bien una amplificación irracional de estos miedos. Llevada al extremo, implicaría el rechazo de todo lo natural.

Mientras que hay quien considera el posicionamiento con la biofilia y la biofobia como una

opción personal, sin mayor consecuencia para los demás, y, por tanto, de libre elección, hay también quien defiende que es algo que afecta a la sociedad en su conjunto.⁴³ Las personas que tienen aversión hacia los seres vivos siguen beneficiándose de la naturaleza como recurso —en cualquiera de las visiones reseñadas arriba—, pero no hacen nada por protegerla o cuidarla. Ni por transmitir unos valores de corresponsabilidad hacia su entorno. Se deja, pues, esa tarea en manos de unos pocos para el beneficio de todos. Lo que los economistas conocen como el «problema del polizón». Es también una visión antropocéntrica extrema, pues nos sitúa en un plano diferente y, a ser posible, en una posición dominante hacia la naturaleza, dominancia que se traslada también al ámbito de las relaciones sociales. Avanzamos así inexorablemente hacia una sociedad en la que lo natural es reemplazado por la tecnología, que algunos autores como Orwell o Bradbury piensan que nos acabará dominando también.

Como decía, en los humanos, todas estas visiones de la biofilia conviven en mayor o menor medida y afectan a todos los planos de nuestra vida, desde los más básicos —la obtención de alimento y refugio— a los más elevados. En este capítulo dedicaré atención a un aspecto que cruza transversalmente estos planos: la salud. Ya en 1948, la Organización Mundial de la Salud declaró que esta «es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades». Por eso, en este capítulo revisaré de qué modo la naturaleza contribuye a mantener y mejorar nuestro bienestar, no solo por sus efectos terapéuticos, sino también preventivos y con una perspectiva holística.

Conocida es la aversión a todo lo natural del director de cine Woody Allen, quien dijo: «La naturaleza y yo somos dos». Esta visión biofóbica y hasta cierto punto irracional se interpreta como el resultado de un estilo de vida cada vez más alejado, ya no de otros seres vivos, sino del medio natural en su conjunto. Un hecho denunciado por muchos pensadores y científicos ya durante el siglo XX, pero fue un periodista, Richard Louv, quien dio la clave con el término: «Síndrome de déficit de naturaleza».⁴⁴ Lo que el propio Louv propuso como una frase llamativa, en su origen sin ambición clínica, ha sido adoptado desde la psicología ambiental cada vez con más seriedad, pues no deja de reflejar una realidad con importantes implicaciones para el bienestar humano, tanto a corto como a largo plazo. Por eso, este capítulo puede considerarse una llamada a recuperar ese poder curativo de la naturaleza. Sanador no tanto de otras patologías —que también—, sino de esta pandemia silente que nos aleja de nuestra propia esencia, de la naturaleza que somos.

El cuidado de la naturaleza

Parece que hay una cierta correlación entre tener afinidad por la naturaleza y llevar un estilo de vida saludable. Perseguimos alcanzar una coherencia entre alimentar el cuerpo y el espíritu. El aire libre es un lugar muy apetecible para la práctica del deporte, como veremos en el próximo capítulo. O ir en bici al trabajo, si eres amante del riesgo y no te importa inhalar los humos de los vehículos que te rodean. Claro que viajar en transporte público también tiene su emoción. La de cuál será la última vez que te dejan llegar tarde al trabajo sin despedirte, por ejemplo. Viajar en coche compartido, hacerlo en vehículos que apenas contaminen o hacerlo a pie requiere una carambola de circunstancias difícil de conseguir, dados los malabarismos que tenemos que hacer las familias con niños en edad (extra)escolar y jefes con ínfulas. Trabajar desde casa —tal vez la opción de menor impacto ambiental— es algo que en este país solo pueden hacer unos pocos privilegiados, pues somos firmes y forzosos practicantes del *presentismo*. Pero este es otro tema.

Un estilo de vida consciente con la naturaleza lleva asociado, también, cuidar la alimentación. No digo nada nuevo si me refiero a la cantidad de dietas que hay por ahí, con mayor o menor fortuna para quienes se lanzan a ellas. Pero también hay dietas que combinan el cuidado de uno mismo con el de la naturaleza. Entre ellas está la opción vegetariana o vegana, bien conocidas y con un mercado consolidado. Más novedosas son la dieta crudívora o la paleodieta, que buscan una forma de alimentarse muy acorde con lo que sugiere el propio nombre. Estas son algo más difíciles de practicar, sobre todo si uno tiene compromisos sociales en el trabajo, pero hay cada vez más adeptos y es fácil encontrar consejos en internet. Más peligrosos son los zumos de colores que nos venden las estrellas de Hollywood o la dieta de la alcachofa, que tanto éxito tuvo en su momento. En cualquier caso, recomiendo a cualquiera que consulte con un especialista cualificado y de su confianza antes de meterse a cambiar drásticamente de modo de alimentación. El cuerpo podría protestar.

Si queremos controlar lo que comemos, lo ideal es cultivar nuestros propios huertos en un terreno que tengamos disponible, en una azotea o en el balcón. Poco a poco se están popularizando los huertos urbanos, en los que compartimos ese codiciado pedazo de terreno con otras personas. Y con unas gallinas, si se puede. Muchos de estos huertos, también llamados de recreo, si bien alivian nuestra necesidad de abastecimiento, son más bien una excusa para hacer vida social y conocer a gente con ideas afines. Es divertido ver cómo se reproduce en estos espacios la fanfarronería típica de los pescadores a la hora de comparar el tamaño de los calabacines que nos han salido o lo sabrosísimos que están nuestros tomates. Los míos, por desgracia, no pasan de unos tristes e insípidos cherris... Bromas aparte, cultivar uno su propia comida tiene implicaciones que van mucho más allá de proveerse de alimento. Es entablar un diálogo con la tierra, comprender la escala de nuestros actos, el alcance de nuestra presencia en la naturaleza y, al mismo tiempo, de recuperar la sensación del control de nuestros procesos de intercambio de materia y energía con el medio.

A falta de huerto, bueno es un grupo de consumo. Si nos adherimos a uno, tendremos la oportunidad de adquirir alimentos y otros bienes directamente al productor, o con el mínimo número de intermediarios, aprovechando que se hacen pedidos grandes. Estos grupos pueden ser cualquier cosa entre una cuadrilla de amigos o un colectivo al que se accede solo por un estricto proceso de selección. Por lo general, se trata de un conjunto de personas muy motivadas para mantener un determinado estilo de vida y resulta gratificante tener esa especie de encuentro e intercambio, más allá de los beneficios para la salud y la conciencia que suponga participar en él. Pero exige compromiso. Para gestionar pedidos y, sobre todo, para reunirse. Es ahí donde surgen los interminables debates sobre si es mejor comprar a un productor tradicional cercano o a un agricultor ecológico de más allá. O, si cruzamos el charco, que sea también de comercio justo. Es evidente que no se puede ser todo a la vez, hay que elegir. Al escribir estas líneas, saltó en la prensa el asunto del aceite de palma como causante de muchos males. En una nota publicada en la edición madrileña del diario *20 Minutos* se escandalizaban de la cantidad de productos certificados como ecológicos que llevaban este tipo de grasa, que se habían encontrado en una cadena de supermercados especializada en productos eco, bio o como queramos llamarlos. Desconozco si la palma era de origen ecológico, pero, desde luego, tuvo que hacer un largo viaje para llegar a ese comercio. Y eso nos lleva a la tremenda paradoja de los alimentos ecológicos elaborados con ingredientes españoles, pero procesados fuera y vueltos a traer para su venta en España.⁴⁵ Un absurdo viaje de ida y vuelta que será muy bio, pero muy poco eco. Fíjese si no en el idioma de las etiquetas; si no sabe alemán, lo tendrá complicado. En fin, que aún queda mucho camino por recorrer a este respecto.

Y muy asociado a la selección minuciosa de los alimentos está la crianza de los niños. Este es un melón muy gordo. Cualquier madre primeriza sabe lo vulnerable que se es a toda clase de opiniones y a la gran cantidad de libros, páginas web, blogs y otros foros que nos cuentan cómo hemos de actuar. De modo que podemos encontrar un modelo de crianza para cada opinión. ¿Madres tigre? ¿Padres helicóptero? ¿Padres colibrí? Dentro del paradigma de la vida consciente tenemos a las partidarias de la crianza natural, también llamada de apego. Básicamente consiste en simplificar la relación entre los padres y el bebé, en eliminar la parafernalia de puericultura que nos hacen creer que es imprescindible y tener así un contacto directo y permanente con él. Doy fe de que no necesitamos prácticamente nada nuevo en la casa cuando llega la cigüeña. Se pueden aprovechar muchas de las cosas que ya tenemos: mi hija mayor usó una caja de plátanos como cuna, porque estábamos de paso en Dinamarca y no era cosa de andar comprando una. En fin, que la crianza de apego se basa en la trilogía de pecho, porteo y colecho. Es decir, en ofrecer lactancia materna a demanda —lo que también incluye dejar que el destete se produzca de forma natural—, en cargar al bebé en fulares o mochilas, mientras la espalda nos lo permita, y en dormir juntos en amor y compañía. Como en todo en la vida, hay partidarios más ortodoxos de esta

doctrina y los hay más relajados, que toleran el uso del biberón o de la cuna sin hacer aspavientos.⁴⁶

Las opciones de un estilo de vida coherente con el cuidado de la naturaleza son, como es lógico, infinitas. Podemos decidir vivir una vida autosuficiente, fabricar nuestros muebles, cultivar un huerto, autoabastecernos de agua con la recogida de aguas pluviales y de energía con paneles solares, etcétera. Igualmente podemos elegir proveedores de bienes y servicios que tengan criterios de sostenibilidad y transparencia en sus operaciones. Y podemos optar por ser austeros: comprar de segunda mano, intercambiar objetos y servicios o gastar menos. Hay algunas iniciativas extremas, pero que cumplen la función de hacernos pensar. El finlandés Petri Luukkainen decidió un buen día guardar todas sus pertenencias en un almacén. Se puso como norma sacar como máximo una al día y llegó a la conclusión de que le bastaban cien para vivir y como máximo doscientas para hacerlo con cierto grado de confort.⁴⁷ Otro ejemplo es el movimiento «residuo cero», que anima a las familias a minimizar la generación de basura doméstica mediante la adquisición de productos a granel, el compostaje, etcétera. La filosofía del minimalismo que introdujo con tanto éxito Marie Kondo⁴⁸ va un poco en esa línea. Consiste, al final, en reducir la presión sobre los recursos naturales y minimizar el impacto ambiental de nuestros actos.

En fin, todo esto no debe ni quiere sonar como un tirón de orejas al lector. Lo malo de querer ser coherentes hasta el final con el cuidado a la naturaleza es que deberíamos, simplemente, volatilizarnos. Solo por el hecho de intercambiar materia y energía con el medio ya lo afectamos, incluso después de muertos. Así que, lejos de querer hacer sentir a nadie culpable, estas son solo unas ideas.

La naturaleza que nos cuida

Y si la vida amable y consciente con el medio nos proporciona bienestar y equilibrio emocional, el estar en contacto con la naturaleza contribuye, además, a mejorar nuestra salud de múltiples formas. La más evidente es acudir a un lugar con cierto grado de naturaleza salvaje, donde la influencia humana sea escasa: la montaña, el mar, un río... Pero el contacto con la naturaleza puede darse en muchos otros escenarios: en el campo, en un paisaje agrícola, en un parque urbano o, incluso, en el interior de un edificio, por ejemplo, cuidando plantas.

También hay muchas maneras de estar presente en la naturaleza. Puede ser una presencia teórica, es decir, por el mero hecho de saber que está ahí. Tendríamos, en ese caso, una interacción indirecta con ella: imaginándola, viéndola en libros o películas o a través de la ventana, por ejemplo.⁴⁹ Una vez ahí fuera, podemos tener una presencia pasiva o más bien activa.

No es lo mismo contemplar la naturaleza que interactuar con ella. También es cierto que, en este último caso, la actividad puede promover y fortalecer el vínculo o sencillamente tener lugar en un escenario agradable para llevarla a cabo, como veremos en el siguiente capítulo. Pero a lo que debemos aspirar es a vivir en ella. No me refiero con esto a retirarnos a una cueva o a una cabaña en los bosques, como alguno ya ha hecho, sino sencillamente a tener una presencia consciente, a tenerla en cuenta en nuestro día a día, a integrarla en nuestras decisiones, sabiendo que es una parte de nosotros y nosotros, de ella.

Son múltiples los beneficios que nos aporta estar en la naturaleza, en cualquier lugar y con la intención que sea, sin importar cuál vaya a ser el grado de interacción. En todo caso, estos factores podrán influir en el alcance del beneficio. Se han descrito resultados positivos para el bienestar psicológico, la función cognitiva y el estado de salud física, pero también para la mejora de la situación social del individuo y el bienestar espiritual, tanto en personas sanas como enfermas.⁵⁰ A escala social, también se consigue reducir el vandalismo, el absentismo escolar, los disturbios raciales y la violencia en general.

Tal vez uno de los efectos más importantes de la permanencia en la naturaleza es la posibilidad que tiene de hacer restaurar nuestra capacidad de atención, que ha podido verse mermada por fatiga. Cansancio que, por otra parte, nos impide salir a la naturaleza. Esta es una situación cada vez más habitual, que surge como consecuencia de la vida tan ocupada que tenemos, que casi sin darnos cuenta se vuelve crónica. No es una patología como tal, pero amenaza con desgastar nuestra salud y transformarse, entonces sí, en una situación patológica. La pérdida de la capacidad de recuperar la atención se traduce en irritabilidad, incapacidad de reconocer el lenguaje no verbal en las relaciones sociales, falta de autocontrol y disminución de la concentración. Algunos autores aluden a la calidad y a la combinación de estímulos que nos ofrece la naturaleza: colores de la gama de los tranquilos (verdes, azules, pardos), sonidos agradables (trino de las aves, agua en movimiento, el batir de las olas) y olores suaves (tierra húmeda, flores, hierba fresca). A esta capacidad de recuperación se la conoce como la «teoría de la restauración de la atención». Fue descrita por los psicólogos Stephen y Rachel Kaplan⁵¹ y es la base de muchas intervenciones, tanto preventivas como terapéuticas, en el medio natural. Similar a esta, está la teoría de Roger S. Ulrich,⁵² que postula que la naturaleza promueve la recuperación del estrés psicopatológico. En línea con estas teorías trabaja el profesor en psicología ambiental José Antonio Corraliza. Su equipo ha realizado numerosos estudios sobre el efecto moderador de la naturaleza sobre el estrés, tanto en adultos como en niños. De sus diversos trabajos, concluye que el acceso a zonas verdes amortigua el estrés inducido por situaciones adversas, sea en la vida personal, profesional o en el entorno escolar del individuo. La razón que arguyen unos y otros es que nuestro sistema se recupera del estrés gracias a la respuesta innata que tenemos a los espacios naturales: la abertura de los horizontes, la existencia de patrones y estructuras visibles en el paisaje y la presencia de

agua. Según estas teorías, los factores reseñados contribuyen a la generación de reacciones emocionales positivas, relacionadas con nuestra seguridad y supervivencia. Esta última idea está, de nuevo, muy cercana a la de la biofilia que presentaba al principio de este capítulo.

Importancia de la calidad ambiental

La naturaleza está también en lo que no vemos. Ya reseñaba Hipócrates en el siglo IV a. C. la importancia de la calidad del aire y del agua para la salud, aunque no fue hasta el siglo XIX que se entendió el rol de los microbios en la transmisión de enfermedades. En 1848, *sir* Edwin Chadwick terminó con una recurrente epidemia de cólera en Londres mejorando la red de alcantarillado. Hasta un siglo después, a causa de los eventos de contaminación por *smog*⁵³ en Londres, en 1952, y Nueva York, en 1966, que causaron miles de muertos, no se empezó a legislar sobre la contaminación del aire. Pero algo se hacía antes, pues desde principios de siglo ya existían los hospitales para tuberculosos en muchos lugares de montaña, bajo la premisa de que el aire estaba más limpio y abría el apetito, fortaleciendo así a los pacientes. Todavía hoy existen programas de atención a pacientes respiratorios que se llevan a cabo en entornos naturales. Conocida es, por ejemplo, la labor de la Fundació Roger Torné, que pone varios de ellos a disposición de enfermos de asma en Cataluña, especialmente para aquellos con dificultades sociales y económicas, con el fin de facilitarles el acceso a un aire más limpio y sano.

Uno de los pilares modernos de la calidad ambiental en los entornos urbanos es la presencia de vegetación. Este asunto no es baladí, teniendo en cuenta que, en el plazo de un par de décadas, el 70 % de la población mundial vivirá en entornos urbanos (en Europa lo hace ya el 75 %). La superficie urbana mundial se ha triplicado desde el año 2000, y hoy ocupa lo mismo que toda Groenlandia. Por ello, cuando hablamos de la importancia del contacto con la naturaleza, este tendrá lugar, la mayoría de las veces, en la ciudad. Ya no solo podemos acceder a las zonas verdes en los tradicionales parques y jardines, sino en los corredores ecológicos, anillos verdes, riberas fluviales, lagos o frentes marítimos —estos últimos conocidos también como espacios *azules*—. Incluso se aplica a las cunetas y las medianas de las autopistas: cuanto más verdes, más se reduce la ansiedad y la irritabilidad al volante. Pese a todas estas evidencias, parece que tenemos una vida demasiado complicada y poco tiempo y energía para salir. En un estudio realizado en Dinamarca, los participantes declararon tener varias razones para no poder ir al aire libre (demasiado trabajo, mal tiempo, cansancio, etcétera), pero en cuarto lugar estaba, sorprendentemente, no tener ninguna razón en particular que les impidiera salir. Parece que a ellos les basta con saber que el verde está ahí. O ni siquiera eso.

La presencia de vegetación en la ciudad tiene un importante rol en el control de la calidad ambiental: las plantas compensan las emisiones de CO₂, proveen de sombra, refrescan el ambiente, ahorran agua, mitigan el ruido y acogen animales en su follaje. Se sabe que una calle arbolada puede bajar la temperatura a ras de suelo en ¡más de 20 °C! con respecto a una calle sin árboles a pleno sol. En un conocido cartel, se dice que, según un cálculo hecho por el profesor indio T. S. Das en 1979, un árbol que viva cincuenta años, estará valorado en 193.250 dólares. De estos, 31.250 son por el oxígeno que genera; 62.000, en concepto de control de la contaminación del aire y de la erosión; el árbol incrementa la fertilidad del suelo por valor de 31.250, recicla agua valorada en 37.500 y provee un hogar para animales que habría costado 31.250 dólares. Según reza el susodicho cartel, en este cálculo no se incluyen el valor de la madera, los frutos o la belleza del propio árbol. Mientras escribía este libro, cayó en mi casa un cedro de esa edad, aproximadamente, tumbado por una inesperada tempestad de primavera. Ahora me doy cuenta de lo mucho que he perdido, no solo en términos económicos. Menos mal que en el vivero no tienen en cuenta todo esto, cuando vaya a buscar un modesto reemplazo para mi querido cedro...

En fin, la vegetación urbana tiene, pues, un papel imprescindible para garantizar la calidad ambiental. Pero también tiene mucho que decir con relación a la salud psíquica de los urbanitas. Para ello hay que garantizar no solo una determinada cantidad de naturaleza, sino asegurar la posibilidad de mantener un contacto con una frecuencia y una intensidad mínimas para garantizar los efectos deseados. Por ello, tienen mucha relevancia la cantidad y la calidad de la naturaleza que rodea nuestras viviendas. Los residentes en barrios con más vegetación suelen dar mejores resultados en su estado de salud real y percibida. Hay un posible sesgo en esta afirmación, pues las personas que viven en estos barrios suelen tener mayor poder adquisitivo y, por tanto, mayores posibilidades de cuidarse. Pero incluso eliminando la variable socioeconómica, el efecto del verdor residencial sobre la salud, según se ha demostrado, se sigue manteniendo. En los Países Bajos, por ejemplo, compararon el estado de salud y el acceso a zonas verdes de una muestra de 350.000 personas y se vio que cuanto más verde era el entorno, mejor se encontraban y aumentaba su longevidad.

Una consecuencia no deseada de esta correlación entre el bienestar y el acceso a zonas verdes es la desigualdad ambiental que se produce en las ciudades. La socióloga Isabelle Anguelovski, investigadora de la Universidad Autónoma de Barcelona, alerta de la «gentrificación verde», es decir, del proceso por el cual aumenta el valor de la vivienda en zonas residenciales con más áreas verdes frente a las que no lo son tanto. Es un fenómeno que ya se está dando en varias ciudades de Europa y de los Estados Unidos. Para evitarlo, recomienda una planificación urbana inclusiva e igualitaria, también desde el punto de vista ambiental.

El gran tesoro de la biodiversidad

Ya aludí en el capítulo anterior a la provisión de servicios ecosistémicos que nos da la naturaleza. Uno de los más importantes, también con respecto a la salud, es la biodiversidad. No es objeto de este libro entrar a valorar los recursos naturales en todas sus vertientes, pero sí me gustaría detenerme a reseñar la importancia que tienen los seres vivos como recurso para la salud. Se calcula que a día de hoy hay identificadas casi dos millones de especies, pero que podría haber cerca de quince millones. Así pues, tenemos todavía un desconocimiento enciclopédico de la naturaleza y de lo que puede ofrecernos. El problema es la ratio tan acelerada que tenemos de extinción de especies, muy por encima de la natural. Tanto es así que a este proceso que estamos viviendo se lo conoce como «la sexta gran extinción», solo comparable a las que se dieron en las grandes transiciones de la historia de la Tierra, con pérdidas de hasta dos tercios de las especies vivas en ese momento, como los dinosaurios. Antes de perder una riqueza incalculable, es importante saber, al menos, qué es lo que tenemos y tratar de protegerlo. En esos millones de especies por descubrir, la mayoría microorganismos, podrían estar las soluciones a muchos problemas humanos, con frecuencia relacionados con la salud.

De todos es conocido el origen del ácido acetilsalicílico, principio activo de la aspirina. Ya en el Paleolítico se conocía esta sustancia: a falta de pastillas, se mordisqueaba la corteza del sauce para aliviar el dolor.⁵⁴ Hoy se sabe que un paseo por el bosque nos expone a determinadas sustancias bioactivas que están presentes en los árboles, como flavonoides, terpenoides, taninos, carotenoides, etcétera, que tienen múltiples efectos beneficiosos, como antioxidantes, anticancerígenas o estrogénicas. La mayoría de los medicamentos que obtenemos de la naturaleza son útiles para la curación de infecciones y el cáncer, dos problemas de salud que tienen grandes repercusiones a escala epidemiológica.

El cambio climático, la deforestación y la proliferación de áreas urbanas están desplazando patologías que estaban confinadas en áreas naturales aisladas hacia zonas habitadas y hacia lugares donde no existían previamente. Son los hábitats degradados y fragmentados donde las enfermedades infecciosas tienen mayor posibilidad de pasar de un vector a otro, es decir, dar el salto de su huésped natural, algún animal salvaje, al ser humano, por lo que se conoce como el «efecto de dilución» (debido a la menor biodiversidad que hay en estos lugares). Ya me referí antes a la epidemia de fiebre hemorrágica de ébola que brotó en una aldea de Guinea en 2013. Al parecer, el paciente cero fue un niño pequeño que jugaba en un árbol hueco que estaba al borde del bosque y que fue infectado por algún animal que se alojaba en él. Son precisamente estos espacios de frontera donde van a aparecer las nuevas pandemias. Razón por la cual necesitamos como nunca el conocimiento de posibles remedios naturales.

Algunos de los compuestos que obtenemos de la naturaleza pueden emplearse como lo que se conoce como «nutracéuticos», es decir, nutrientes con propiedades medicinales, de forma similar a lo que conocemos como alimentos funcionales. Un ejemplo de estas sustancias es el xilitol, obtenido del abedul y que se emplea como edulcorante para caramelos y, sobre todo, chicles, pues es tolerado por diabéticos. Por otro lado, la producción de alimentos, sobre todo por criterios ecológicos, necesita del apoyo de diferentes animales para cumplir las funciones, tan esenciales, de polinización, control de plagas y fertilización del suelo. La pérdida de biodiversidad en zonas agrícolas está, como consecuencia, resultando catastrófica para las cosechas, por lo que se tiene que recurrir a técnicas de cultivo más agresivas, dependientes de agroquímicos y, en algunos casos, de los temidos organismos genéticamente modificados.

Amén de los alimentos, como es evidente, la gran mayoría de los medicamentos proceden, de una forma u otra, del mundo natural. Los principios activos pueden ser replicados en el laboratorio, o sintetizados *a posteriori*, pero siempre se inspiran en uno natural. La gran ventaja de los medicamentos naturales es que los seres vivos que los usan hacen sus propias pruebas de laboratorio, simplemente por ensayo y error. Millones de años de evolución constituyen el mejor banco de pruebas para cualquier sustancia, cosa que ya han observado las comunidades de la zona y que aprovechan. La apropiación de patentes farmacéuticas sobre el uso de sustancias presentes en la naturaleza, en terrenos de propiedad de terceros y que se usan desde hace mucho tiempo en la medicina tradicional local, constituye un problema ético y legal de primer orden. Son muchos los colectivos que luchan por proteger la propiedad intelectual de las culturas aborígenes, algo en lo que seguramente no habrían pensado antes de aparecer según qué empresas por sus tierras.

Terapias naturales versus terapia en la naturaleza

Como decía, desde tiempo inmemorial se han empleado remedios que ha dado la naturaleza para toda clase de dolencias y ha sido solo en el último siglo que se ha desarrollado la farmacopea de síntesis. Aunque la medicina ha conocido numerosas corrientes de pensamiento a lo largo de su historia, con el advenimiento de la llamada medicina científica —la que se practica hoy de forma estándar en todo el mundo—, esta se contrapone a la llamada medicina alternativa. Bajo este último epígrafe caben, como es evidente, todas aquellas promesas de curación o alivio, reales o ficticias. Ofrecen todo tipo de argumentos que no son los convencionales, al menos en Occidente. Pero —vistas como conjunto— tienen un indudable atractivo: entienden al paciente como un ente holístico, individual, con el que sienten empatía y solidaridad y se distancian del discurso frío, compartimentado y distante de la medicina científica. En las terapias alternativas se acepta, además, un cierto grado de espiritualidad, que se combina con su fundamento más racional. El

paciente puede curarse o no, pero hay una parte de redención personal en el proceso. La medicina alternativa, lejos de formar un conjunto homogéneo, sí coincide en que se suele apoyar en la idea de tener a lo natural como eje central, que se opone a lo artificial, lo tóxico, lo sintético o lo tecnológico. Así pues, la naturaleza se ofrece como la fuente primordial de salud.

Hay una extraordinaria variedad de lo que también se conoce como terapias naturales, que se pueden clasificar por muy diferentes criterios (tipo de trabajo terapéutico, tipo de recurso natural que se emplea o cualquier otro que decida su creador). Muchas están basadas en prácticas ancestrales que se llevan a cabo en otras culturas, como la acupuntura, y están incluso integradas en el sistema público de salud de ciertos países, como sucede en China. Otras son de más reciente creación o han sido importadas a Occidente en fechas recientes y no están reconocidas oficialmente. Dado que los argumentos que utilizan los defensores de muchas de ellas son muy diversos y no siempre obedecen a los criterios científicos que se emplean en la medicina convencional, la polémica está servida en cuanto a su seguridad, eficacia o incluso su veracidad.⁵⁵ No es el objeto de este libro entrar en un debate sobre las terapias naturales, asunto sensible donde los haya. En cambio, prefiero centrar la atención en las terapias *en* la naturaleza, sobre las que me detengo a continuación.

Es tal vez la naturaleza en su conjunto la que tiene un efecto terapéutico más holístico. No en vano decimos: «Voy a salir a que me dé el aire» cuando nos sentimos agobiados, tristes o enfadados. O simplemente porque nos apetece, porque instintivamente sabemos que nos va a sentar bien, aunque no nos pase nada. Contemplar la naturaleza no solo es un placer estético, sino que tiene un efecto relajante, que inconscientemente buscamos de esta manera durante nuestro tiempo libre. Nos hace sentir bien, en el sentido tanto hedonista como fisiológico, e incluso eudemónico;⁵⁶ en fin, nos proporciona bienestar en todos los planos, desde el más básico hasta el más elevado. Así, la naturaleza tiene un efecto terapéutico incluso aunque no lo necesitemos. O, me atrevería a decir, aunque no lo queramos. Cuando pienso en los momentos en que más viva me he sentido, los asocio a situaciones incómodas al aire libre. Momentos en los que he tenido que superar un desafío: el frío helador de la montaña en invierno, una larga marcha bajo la lluvia, alcanzar alguna cumbre o soportar el calor sofocante de la selva.

Pero no hace falta sufrir en la naturaleza para beneficiarse de sus efectos: ya en la Edad Media los hospitales y los monasterios facilitaban el acceso de los pacientes a los claustros, desde los que podían disfrutar del jardín. *El diario de Ana Frank*, en el que escribió sus pensamientos durante el encierro forzado antes de ser capturada por los nazis, recoge numerosas referencias al castaño solitario que adivinaba por un ventanuco. Tal vez eso la ayudara a mantener el ánimo durante su cautiverio... Son muchos los sanatorios y hospitales de hoy en día que aplican este principio y reverdecen sus instalaciones, tanto dentro como fuera. Está demostrado que se acelera la curación de los pacientes y, al final, redundan en un beneficio para todas las partes. En estos

casos, es la naturaleza como conjunto —y no alguno de sus elementos— la que actúa como sanadora. Igualmente sucede con las escuelas que apuestan por reverdecer las vistas desde las aulas: los alumnos mejoran su atención y aumenta el rendimiento académico. Al contrario que con las terapias naturales citadas arriba, cuyas evidencias científicas son aún escasas, hay abundante literatura que avala el uso de la naturaleza para el bienestar y la salud humanas.⁵⁷

La terapia en la naturaleza se basa en un contacto directo y dinámico con la naturaleza, ya sea en su conjunto o con alguno de los seres vivos o elementos inanimados que forman parte de ella. No basta con un contacto superficial, se ha de profundizar y buscar un (re)establecimiento del vínculo, pues esa relación es el «principio activo» de la terapia. El trabajo terapéutico se consigue con la intermediación de un profesional, que guía al usuario o al paciente en ese camino, añadiendo el trabajo más específico para sus necesidades. Cabe aclarar aquí que la naturaleza no es un remedio para todo, ni va a solucionar cualquier patología que se ponga por delante. Por lo general se aplica como un tratamiento complementario a otros, ya sea antes, después o en paralelo. O se aplica en primera instancia, como una terapia más «blanda» que actúa como intervención temprana o incluso preventiva. El contacto regular y prolongado con la naturaleza se puede considerar una estrategia de promoción de la salud que sirve de apoyo y ahorro de recursos en otros esfuerzos terapéuticos, tanto a corto como a largo plazo y tanto a pequeña como a gran escala. Es, al final, una cuestión de cooperación, incluso de sinergia, y no tanto de competición.

Desde el punto de vista del terapeuta, trabajar al aire libre tiene unos condicionantes añadidos que ha de tener en cuenta. Al estar fuera podemos sentirnos perdidos por la falta de referentes físicos que nos contengan. Pero se puede buscar contención en la naturaleza. El terapeuta debe conocer bien el entorno y elegir el lugar que mejor se ajuste al trabajo que desea hacer. Y una conexión profunda y genuina con la naturaleza permite estar muy centrados, aislados de la influencia exterior. No son necesarias las paredes de la consulta si estamos realmente conectados con lo que nos rodea.

Otro asunto en el que debe pensar es que, al contrario que en un lugar cerrado, el terapeuta no puede controlar al cien por cien lo que ocurre en el espacio en el que tiene lugar la sesión, que puede verse interrumpida por la aparición de terceras personas —que pueden, además, comprometer la confidencialidad de la relación terapeuta-paciente— o por eventos imprevistos, no necesariamente de índole natural (por ejemplo, ruido, obras o presencia de otras personas). La relación terapeuta-paciente, tan delimitada en una consulta, puede también verse alterada al aire libre. Deja de haber una mesa que cree una separación —no solo física— entre ambos. Pero tampoco es obligatorio mantener el intenso contacto visual que suele darse a ambos lados de la mesa, si no lo desean. Así, hacer una sesión paseando por un bosque puede ser mucho más relajante para las dos partes.

Por otro lado, podría parecer que, por las características del medio, este tipo de terapia no es

accesible a algunos colectivos, como personas con determinadas discapacidades, alergias o limitaciones físicas para salir al exterior (reclusos, pacientes encamados, etcétera). Sin embargo, es posible encontrar soluciones para estas situaciones, como veremos más adelante. Sí es cierto que la terapia en la naturaleza requiere de un esfuerzo activo del usuario. Es un trabajo basado en la vivencia y, por tanto, debe poner de su parte. Sobre todo, debe tener cierto ánimo juguetón, cierta espontaneidad, ganas de dejarse llevar y sorprender por el entorno. Con el sentido del ridículo tan arraigado que tenemos algunos, esto no es siempre fácil, pero desde luego resulta refrescante.

Hay que distinguir, en cualquier caso, los entornos que tienen un efecto terapéutico por sí mismos y aquellos que se usan como escenario para una intervención terapéutica concreta. En el primer caso (se habla de jardines o huertos *terapéuticos*), basta sencillamente con contemplarlos, pasear en ellos o desarrollar alguna actividad sin necesidad de que medie un profesional como guía. En el segundo caso (se habla entonces de huertos o jardines *para terapia*), se hace un trabajo específico bajo prescripción de un terapeuta y el escenario es parte de la intervención. Así, la horticultura terapéutica⁵⁸ nació en el Reino Unido como herramienta para aliviar el síndrome de estrés postraumático sufrido por los veteranos de ambas guerras mundiales y hoy se emplea para pacientes psiquiátricos, en recuperación de patologías cardiovasculares o con enfermos de alzhéimer, por ejemplo. Este tipo de terapia no solo tiene valor por lo que se hace, sino por lo que representa aquello que se hace. En el caso de pacientes psiquiátricos, por ejemplo, con la preparación del suelo para el cultivo se simboliza el nuevo comienzo que va a producirse en sus vidas.

Quizá la forma más primitiva de terapia en la naturaleza es lo que se ha prescrito toda la vida: salir a caminar. Ya nuestros abuelos están acostumbrados a que les ordenen pasear y todos los días veo a mayores y a embarazadas caminando por la única calle recta y lisa con acera que tiene mi pueblo. Recuerdo precisamente a un paisano, todo un personaje, al que le sobraban unos cuantos kilos, cuyo médico ordenó caminar todos los días. Me contó que se propuso a sí mismo recorrer diez kilómetros a diario y señaló un circuito por el monte, pintando piedras a intervalos regulares para calcular la distancia recorrida. Pero le surgió el dilema de qué hacer en días de mal tiempo. Como era muy cumplidor, decidió que en esos días daría vueltas a su garaje, en el que no cabían más de dos coches. Calculé que eso podrían ser unas quinientas vueltas y, conociéndolo, no se dejaría una sin hacer. Menos mal que tenemos un clima benigno por estos lares...

El ejercicio al aire libre —sea este cual sea— tiene el valor añadido del entorno en el que se desarrolla la actividad. Nunca entendí a esas personas que se meten en un atasco para ir a correr a una cinta en un gimnasio, aunque sus razones tendrán. Yo, si puedo elegir, me quedo con respirar el aire de un bosque o un parque, que, desde luego, no es lo mismo que el aroma de un gimnasio, esa mezcla de sudor rancio y Reflex tan característica. O disfrutar del placer de mirar al

horizonte, asumir los retos que supone estar en terreno irregular, percibir los sutiles cambios de estación, alejarse de las multitudes y, en última instancia, reconectar con la naturaleza. Estos beneficios se dan para todo tipo de personas, tanto sanas como con patologías, sean físicas o psíquicas. Por ello, dentro de las terapias en la naturaleza está lo que se llama el «ejercicio verde», la combinación de actividad física y entorno natural. Muy en esta línea está por ejemplo la «terapia del surf», recomendada por el doctor Barucq, médico de familia en Biarritz, localidad francesa donde este deporte es especialmente popular.⁵⁹ Esta modalidad terapéutica entra dentro de la política regional de recetar actividad física como medio para mejorar la salud de los pacientes. Si este está de acuerdo, se le asigna un asesor que lo ayuda a practicar la disciplina que haya recetado el médico. En el caso del surf, el doctor Barucq argumenta que el ejercicio físico, el contacto íntimo con el mar, el aire y el sol y el aislamiento que proporciona el medio acuático forman un cóctel muy beneficioso.

Como el surf, algunos deportes necesitan ser practicados al aire libre (alpinismo, ciclismo, esquí, etcétera) y no es difícil prescribirlos como ejercicio verde.⁶⁰ Otros no es necesario, solo opcional, practicarlos al aire libre (atletismo, gimnasia o fútbol) y otros lo tienen más complicado (natación —salvo si podemos hacerlo en aguas naturales—, baile o artes marciales), por lo que habría que ser cuidadoso. Hay, sin embargo, otras maneras de conectar. Por ejemplo, el kárate, un deporte tan aparentemente alejado de la naturaleza, resulta que se inspira en ella. Pese a ser un arte marcial, nació en tiempos de paz. Los antiguos maestros, según explica Yasunari Ishimi, uno de los que introdujo esta disciplina en España y aún en activo, aprendieron a moverse a base de observar la naturaleza. El viento nos enseña a respirar, los árboles, a mantenernos firmes, el bambú, a ser flexibles. Muchas técnicas se basan en características de animales salvajes: la fuerza del tigre, la rapidez de la serpiente o la elegancia de la grulla. La práctica de estas técnicas, de alguna manera, nos devuelve el contacto con la naturaleza, en este caso desde muy adentro.

Como decía antes, podría parecer que la práctica de actividad física al aire libre está vetada a personas con problemas de movilidad. Sin embargo, hay cada vez más conciencia sobre la necesidad de hacer la naturaleza accesible a colectivos con discapacidad. En España hay ya mucha experiencia en el guiado de ciegos en montaña, en el diseño de playas accesibles y en facilitar el acceso al monte para personas que se mueven en silla de ruedas. Para estos últimos, se utiliza un invento desarrollado en Francia, la silla Joëlette. Es un asiento ligero con asas muy largas que sobresalen tanto por delante como por detrás. Lleva una sola rueda grande debajo de la silla, sobre la que se apoya el peso del usuario. Con ayuda de dos voluntarios que la guían, la silla tiene gran maniobrabilidad en todo tipo de terreno. Gracias a este invento, pueden meterse por sitios hasta entonces inalcanzables para ellos.⁶¹ Y son, precisamente, estas personas las que más pueden beneficiarse de los efectos positivos de la naturaleza, de disfrutar de una muy necesaria sensación de libertad, amén de fortalecer su autonomía y autoestima.

Hasta aquí las terapias en la naturaleza han aprovechado el medio tal cual es. También se puede sofisticar el asunto, por ejemplo, con los jardines *sanadores*. Se diseñan *ex profeso* para su uso terapéutico, pues se ha de tener en cuenta que la manera que tenemos de percibir la realidad puede ser muy diferente entre personas sanas y enfermas e incluso en función de la patología que se trate. El diseño de este tipo de jardines requiere el concurso de diferentes especialistas: paisajistas, psicólogos, médicos, etcétera. Según las necesidades del paciente, podrá simplemente contemplar el jardín, meditar o pasear en él. El diseño debe tener en cuenta diferentes variables. Es necesario ofrecer sensación de soporte, con estructuras firmes y sólidas, tanto en primer plano como de fondo (por ejemplo, árboles), pero también la posibilidad de tener una ruta de escape, es decir, apertura de horizontes, sendas que salgan en varias direcciones. Debe también ofrecer intimidad a los usuarios, de manera que haya suficiente distancia a lugares públicos. Por otra parte, el jardín no ha de requerir un mantenimiento muy intenso, para dar la impresión de que es capaz de cuidarse a sí mismo, mensaje que se traslada de forma subliminal a los pacientes. Famoso es el jardín terapéutico de Alnarp, en Suecia. Tiene una zona más natural y otra dedicada al cultivo. En él se diseñan programas que incluyen trabajo individual y grupal en diferentes zonas del jardín. La parte natural se emplea más para la terapia individual o para el tiempo en soledad, mientras que el huerto se usa para los trabajos tanto de grupo como individuales, aunque en presencia de otros. Hay muchos jardines de este tipo, incluso especializados en determinadas patologías. El biólogo Clemens G. Arvay⁶² llega a proponer el diseño de un jardín específico para combatir el cáncer, en el que, por ejemplo, se planten todo tipo de bayas que cuentan con propiedades anticancerígenas.

La naturaleza puede ser también un aliado en los cuidados paliativos. En el mundo natural, el tiempo transcurre de forma cíclica, más que la lineal a la que estamos acostumbrados en el mundo humano. Además, en la naturaleza nada se pierde, todo se aprovecha y la vida siempre vuelve. Precisamente para estos pacientes, una conexión profunda con la naturaleza puede darles un sentido de trascendencia que puede resultar útil para aceptar la frontera que están a punto de cruzar. El psicólogo Joe Hinds comparte un poema de un paciente escrito tras una semana de terapia en la naturaleza (en un contexto no paliativo, pero sirve al caso). Me quedo con la última frase: «Ahora ya sé dónde está mi límite; allí donde las olas alcanzan el cielo». Arvay va un paso más allá y llega a reivindicar el derecho a morir en un jardín, rodeado de naturaleza. La verdad es que no se me ocurre forma más coherente de hacerlo, en el regazo de nuestra madre primigenia y de nuestra esencia.

Una variante de este modelo se da con la agricultura terapéutica, mediante la cual se permite a los pacientes participar de las actividades cotidianas de la granja. Pueden colaborar en el cuidado de animales, en el uso de maquinaria, la realización de trabajos forestales, etcétera. Es especialmente útil para pacientes psiquiátricos o personas en proceso de rehabilitación social. Este trabajo se apoya en la colaboración de explotaciones agropecuarias convencionales, pues los

pacientes se integran en su día a día y se busca que alcancen un cierto grado de independencia en su quehacer.

En los Estados Unidos y en Australia, sobre todo, se aplica también la terapia de la vida salvaje o de aventura, que tiene lugar en entornos naturales remotos y suele practicarse en grupo. Experimentar la naturaleza silvestre con intensidad nos lleva a tener un estado de percepción y conciencia más elevados. Nos inspira al mismo tiempo sentimientos en apariencia contradictorios, como fascinación, respeto, miedo y felicidad. Cuando el dramaturgo inglés John Dennis cruzó los Alpes durante su Grand Tour, a finales del siglo XVII, describió su travesía como «un horror delicioso, una alegría terrorífica». Una respuesta lógica, si pensamos en la naturaleza sublime que sin duda vivió en aquel viaje. En este tipo de terapia se proponen desafíos a los participantes en los que demostrar su valía. Son especialmente útiles para veteranos de guerra, cuyas capacidades físicas pueden estar aún intactas, pero no así las mentales, aunque también se aplica a drogodependientes, que se benefician del aislamiento y los retos físicos que encuentran en la naturaleza más salvaje. Ya fuera del ámbito terapéutico, es habitual encontrar en estos espacios a grupos de trabajadores de empresas inmersos en actividades de formación de equipo (*teambuilding*, como se conoce en inglés).

Desde Japón nos llega una modalidad de permanencia en la naturaleza conocida como «baños de bosque» o *shinrin joku*, que se puede definir como tomar, con todos los sentidos, el ambiente de un bosque. Los estudios demuestran que un paseo por el bosque reduce el estrés y la irritabilidad, da sensación de vigor y mejora la calidad del sueño. Los baños de bosque ayudan al sistema inmune. Al parecer, se fortalecen las células NK (*natural killer*), capaces también de eliminar tumores del cuerpo, gracias a la presencia de sustancias volátiles que resultan del metabolismo de los árboles. Se ha comprobado que la condición de pacientes de cáncer mejora con sesiones de paseo por el bosque por esta razón. Por ello, no sirve cualquier tipo de foresta y se ha de tener en cuenta la edad de los árboles, la diversidad de especies, la densidad del arbolado y, como es lógico, se han de elegir con cuidado las especies presentes en él. La selección debe hacerse en función de las sustancias que estos generan. Pero se pone también cuidado en aspectos estéticos, presencia de patrimonio cultural, accesibilidad, calidad de los alojamientos y otros parámetros que contribuyan al bienestar de los pacientes.

Esta forma de tratar a los usuarios se asemeja mucho a la milenaria tradición de los balnearios. Desde tiempo inmemorial se conocen los beneficios de los baños, que varían en función de la composición mineral de las aguas y de su temperatura. Para ser reconocidas como balneario, es imprescindible que las instalaciones se alimenten de un manantial que sea reconocido como de aguas minero-medicinales. En función de las propiedades del agua, se pueden aliviar enfermedades dermatológicas, reumáticas, musculares, respiratorias, ginecológicas, etcétera. Si

los baños son de agua de mar, la actividad se conoce entonces como talasoterapia y se puede combinar con los beneficios del sol, de los aerosoles marinos, de los paseos por la playa...

Una variante sencilla, aunque también puede formar parte de la oferta de un balneario, es la ingestión de aguas con propiedades medicinales. Algunos terapeutas recomiendan incluso beber agua de mar, depurada previamente, se entiende. Al parecer, esta tendría toda clase de beneficios para la salud. También se pueden tomar baños de chorros a presión o untarse de barro o de otras sustancias que supuestamente resultan positivas para nuestro cuerpo (chocolate, vino), aunque en el caso de estos ejemplos tal vez prefiero ingerirlas, aun perdiéndome sus beneficios. Esto último constituye más bien parte de la oferta de lo que se conoce como centros de «salud por el agua»⁶³ (*spa & wellness*), no necesariamente reconocidos de forma oficial como balnearios, que proliferan hoy por todas partes. En ellos se ofrecen paquetes de terapia o de bienestar y otros productos y servicios turísticos en los que se combina la salud con el ocio y la cultura.

Siguiendo el modelo de los balnearios, es ya habitual encontrar agencias de viajes especializadas en ofrecer retiros en la naturaleza, sea con fines terapéuticos o de descanso, con frecuencia con un sesgo espiritual. Suelen dirigirse a un público con elevado poder adquisitivo, que dispone de tiempo y recursos para pasar un cierto tiempo en aislamiento de su trabajo y su familia. Muchos de estos centros ofrecen servicios integrales con terapias personalizadas, dietas de todo tipo y, sobre todo, un paisaje para quitar el hipo.

Animales que curan

Ya hemos hablado de la longeva y extraordinaria relación que tenemos los humanos con los animales y de la satisfacción que dan las mascotas. Aún recuerdo la mirada del perro del famoso póster de una marca de piensos que decía: «Él nunca lo haría». Desde luego, la lealtad es una de las características más importantes para el trabajo terapéutico con animales. Se conoce con el nombre colectivo de «intervenciones asistidas por animales» y es un tipo de trabajo ampliamente reconocido por la ciencia.⁶⁴ Ya en el siglo XIX, Florence Nightingale decía que la compañía de una mascota aceleraba la recuperación de los enfermos. Los animales que más suelen utilizarse son los perros y los caballos, aunque también pueden emplearse animales de granja, como cabras o vacas, entre otros, como veremos.

Los animales de asistencia pueden dar servicio a personas con patologías muy variadas. Por lo general suele tratarse de perros entrenados para ese fin. Son muy conocidos los perros-guía para invidentes, pero estos canes pueden dar apoyo en una gran variedad de situaciones. Los hay que anticipan ataques epilépticos, bajadas de azúcar en diabéticos o ayudan a recoger objetos a personas con dificultades de movilidad. También se emplean para acompañar a niños con

trastornos del espectro autista o con dificultades de aprendizaje. Este último uso es la base de un programa de ayuda a la lectura, «Perros y Letras», que se lleva a cabo en mi localidad. La gran ventaja que tienen los animales es que no nos juzgan, son fieles y tranquilos. Los niños se sienten seguros, toman al animal como un amigo, al que le leen sin miedo. El perro permanece en actitud de escucha y no corrige ni protesta cuando el niño se traba. Más raro es el caso de Fraser, un niño de tres años que sufría problemas de comportamiento, irritabilidad extrema y experimentaba a diario un carrusel de emociones. Llevaba una existencia más bien solitaria con su familia en el castillo de Balmoral, en Escocia, pues sus padres trabajaban para la casa real británica. La receta ideal para una vida infeliz, hasta que apareció en su vida el gato Billy. Lo encontró en un asilo y se lo llevó a casa, donde poco a poco entabló amistad con él. Billy consiguió, con su compañía, que Fraser se calmara y fuera más estable y más comunicativo, algo poco habitual para un gato.

Cuando el perro no puede convivir con el usuario, se lo entrena para hacer visitas a domicilio, en hospitales, residencias geriátricas e incluso prisiones. Los usuarios pasan un rato con los animales, interactúan con ellos, y, por el simple hecho de acariciarlos, baja, por ejemplo, la tensión arterial. Los animales pueden emplearse también en sesiones individuales, por ejemplo, como mediador entre el terapeuta y el paciente cuando la relación entre ambos no fluye bien. Esto sucede sobre todo con pacientes psiquiátricos que puedan tener dificultades para expresar sus pensamientos.

Los gatos, animales territoriales como son, no hacen visitas a domicilio, pero se dejan visitar. En los últimos años han proliferado los cafés de gatos, en los que los clientes pueden interactuar con los animales que allí viven mientras se toman un pisco. Gatuari, en Barcelona, ofrece, además, sesiones de yoga con gatos, cursos sobre vida consciente y promueve la adopción de estos animales. Los clientes pueden adquirir abonos para ir un número de veces al café y disfrutar más del placer de tener a un felino ronroneando en su regazo. Como escuché en una ocasión, en vez de pasarnos las horas acariciando la pantalla de nuestro teléfono, haríamos mejor en rascar la barriga de una mascota.

Los caballos son también excelentes animales para su uso terapéutico, por su nobleza, tamaño y tranquilidad. Este uso ya era conocido en la Antigüedad. Hoy en día se distinguen tres tipos de trabajo con los caballos: la equinoterapia en sentido estricto, la monta terapéutica y la equitación adaptada. En el primer caso, se emplea para personas con problemas neurológicos o motores, que muchas veces no pueden mantenerse solas sobre el caballo. En función de las capacidades del paciente, la terapia será más pasiva (dejarse llevar por el caballo, siendo el paciente posicionado por el terapeuta) o activa (el paciente realiza ejercicios a lomos del equino). El principal beneficio para ellos es que el cuerpo se acopla al movimiento rítmico del caballo cuando marcha al paso. El tamaño del animal y el calor que transmite contribuyen a la relajación del paciente, algo especialmente útil para los casos de espasticidad. La monta terapéutica está especialmente

indicada para personas con dificultades cognitivas, pero que pueden montar por sí mismas. El terapeuta propone ejercicios de índole intelectual o acrobática al paciente mientras el animal camina. Finalmente, la equitación adaptada es la actividad deportiva adaptada a personas con alguna discapacidad. En este caso no hay un objetivo terapéutico como tal, sino que es la práctica deportiva con las adaptaciones que cada quien necesite.

Existe también la psicoterapia equina, que busca establecer una relación entre el usuario y el caballo. En ese proceso saldrán a flote las emociones del paciente, que pueden ser útiles para iniciar su recuperación. En otros casos se le permite observar cómo interactúan varios caballos entre sí y debe explicar con sus propias palabras lo que ve. Similar al famoso test de las manchas de Rorschach, cada cual verá una situación diferente y esa interpretación ayudará a definir el diagnóstico y el tratamiento. En todos los casos, el trabajo con caballos no se reduce a la monta como tal, sino que incluye el cuidado del animal y el fortalecimiento del vínculo emocional con él. Se fomenta así el sentido de la responsabilidad, la socialización, la autoestima y la autonomía del paciente.

Hay muchos otros animales con los que realizar terapias, aunque poco se sabe sobre su eficacia. Hay quien trabaja con burros —la llamada «onoterapia»—, aunque el tipo de movimiento que realizan no es tan armónico como el del caballo y no resulta tan idóneo, pero en lo que respecta a los aspectos socioafectivos también puede servir. Asimismo, se emplean animales salvajes, asunto no exento de polémica.⁶⁵ Conocida es la terapia con delfines, que al parecer iría bien para personas con discapacidad física o trastorno del espectro autista. Sin embargo, no hay evidencias sólidas sobre los beneficios reales de este tipo de trabajo, aunque hay que reconocer que presenta un aspecto muy atractivo, sobre todo para las familias de niños con discapacidades severas, que ya han probado de todo y pocas veces tan amable.

Otros animales han sido usados para fines muy concretos. Históricas son las sangrías que se hacían con sanguijuelas, práctica que está de nuevo en boga en circuitos alternativos. También se estilan las limpiezas de cutis con unos minúsculos peces, también llamados pez doctor (*Garra rufa*), originarios de Turquía. Al parecer segregan determinadas sustancias que rejuvenecen la piel y que resultarían beneficiosas para pacientes de psoriasis. Un aspecto interesante del trabajo con animales es la terapia ocupacional que se aplica en residencias geriátricas en Dinamarca, donde se propone a los residentes el montaje de cajas-nido, comederos y bañeras para pájaros. No solo se trabajan las habilidades manuales en el proceso de preparación, sino que se disfruta de ver a las aves haciendo uso de ellas.

La receta verde

Muchas de las terapias que he revisado arriba han llegado al sistema de salud oficial de algunos países mediante lo que se conoce como el «Cuidado Verde».⁶⁶ Se trata de un conjunto de intervenciones complejas que se apoyan en un contacto directo con la naturaleza. El Cuidado Verde se inspira entre otros en la hipótesis de la biofilia y va mucho más allá de la simple recuperación de la salud. De hecho, se articula en cuatro ámbitos de intervención, uno de los cuales es este. El resto son rehabilitación social, educación y empleo. Una de las premisas para que este modelo de intervención funcione es que debe haber afinidad o interés por parte del usuario. Para valorarla, existe lo que se conoce como «escala de conexión con la naturaleza», desarrollada por un equipo de psicólogos, que nos permite cuantificar el vínculo emocional que tenemos con el mundo natural.⁶⁷ Con esta medida, se puede aplicar la terapia a las necesidades del paciente.

Es evidente que a mayor grado de conciencia en esa búsqueda de la conexión, más profunda será la inmersión y cuanto más abiertos nos mostremos a la experiencia en la naturaleza, más rápida será la aceptación y más sólido será el vínculo. En un círculo virtuoso, nuestra capacidad de atención se verá reforzada por nuestra presencia consciente en el medio natural y, por tanto, nuestra conexión se verá afianzada. En otras palabras, cuanto más tiempo permanezcamos en la naturaleza, más vamos a querer hacerlo, porque nos sentiremos mejor: más centrados, más felices, más conectados. Para alcanzar esta unión profunda con la naturaleza es necesario el «silencio social». Es importante hacer este trabajo en solitario, buscar un lugar tranquilo en el que establecer un diálogo íntimo con ella. En ese proceso, no solo conectaremos, sino que nos reconciliaremos con nuestras inquietudes y zozobras. La naturaleza no nos juzga, nos acepta como somos y como estamos. Así, el binomio naturaleza y bienestar se retroalimenta en un bucle infinito que nos lleva a un estado de felicidad consciente.⁶⁸

La intervención sobre la salud en el concepto del Cuidado Verde provee, por indicación de los servicios especializados, de terapias y tratamientos basados en la naturaleza, que ya he reseñado arriba. El objetivo no es solo recuperar la salud, sino mantenerla y promoverla, es decir, alcanzar un estado de bienestar estable y duradero. La rehabilitación social, en este marco, se centra en la reconexión con la comunidad y la adquisición de habilidades para la vida. Es especialmente útil para las entidades que dan servicio a exreclusos, refugiados, drogodependientes, etcétera. En el ámbito de la educación, el Cuidado Verde se aplica para alumnos con necesidades especiales y otros en riesgo de exclusión. Finalmente, en el ámbito del empleo, contribuye a la formación de recursos humanos en habilidades profesionales básicas, útil para personas en rehabilitación y reinserción.

Sea cual sea el objetivo de la intervención (salud, empleo, etcétera), el Cuidado Verde puede definirse por el grado de intervención en el medio. Así, se puede pasar de la simple contemplación o la interacción con animales a hacer ejercicio activo o «crear» naturaleza

mediante la horticultura o la agricultura. Según los casos, se persigue que la naturaleza tenga un papel primordial —como en estos dos últimos— o bien solo accesorio, como cuando hacemos deporte en ella. La terapia en la naturaleza incluye elementos comunes a otras terapias —crear rutinas, fomentar la convivencia, encontrar una motivación— y otros que son específicos del espacio o la actividad que se realiza. Por lo general, tal como hemos visto, estas terapias tienen lugar al aire libre, en jardines, parques, granjas o espacios naturales.

El tipo de trabajo terapéutico en la naturaleza, como una intervención reconocida y coordinada, está muy extendido en Europa occidental, en países como el Reino Unido, Alemania, Suecia o los Países Bajos. En algunos de ellos se está aplicando también la «receta verde», es decir, se prescribe naturaleza. En Nueva Zelanda, por ejemplo, ya es parte de la política oficial en materia de salud. El ya citado periodista Richard Louv habla, por ejemplo, de la «vitamina N». En otros países existe aún una reticencia a aplicar terapias que consideran poco probadas, aunque lo cierto es que la literatura científica que avala la naturaleza como fuente de salud es abundantísima, como se ha apuntado en este capítulo. Tal vez se tiende a confundir terapia natural (ergo, alternativa) con terapia en la naturaleza. Ya hemos visto arriba que la variedad de terapias alternativas o naturales es inmensa y no hemos querido revisarlas aquí. Pero de lo que no cabe duda es de la evidencia del efecto salutífero de la naturaleza. Dejemos, pues, que cumpla su función como camino hacia la salud y el bienestar. Que sea nuestra vitamina N. Y lo bueno de la vitamina N es que no es necesario comprarla en cápsulas. Basta con salir ahí fuera.

Infancia y naturaleza, un tándem indivisible

Cuando tendríamos unos diez años, mi amiga Eva y yo instalamos un «hospital de animales» al abrigo de unos arbustos. Juntamos unas ramas, tapamos algún hueco y cubrimos el suelo de hojas. Allí cuidábamos de mirlos, gorriones y de algún gatito extraviado. Los protegíamos con algodones, en viejas cajas de zapatos, y les llevábamos lo que nos parecía que querrían comer. Por desgracia para ambas partes implicadas, el experimento no siempre salía bien. Pero la intención estaba allí. Esta afición no era en absoluto original; responde a un instinto universal que sentimos para proteger la vida. Es la biofilia a la que me referí en el capítulo anterior. Ese instinto, con la madurez, con las convenciones sociales, con los valores de cada cultura, se va diluyendo. Es ya en edades muy tempranas cuando los mayores reforzamos a los niños el miedo ancestral a las arañas o a las serpientes que está impreso en nuestros genes. Tiene una explicación lógica: nos protege de animales dañinos o peligrosos. Sin embargo, es fácil que desde ahí se produzca como consecuencia una respuesta indiferenciada de temor a todo lo vivo, a lo natural. De rechazo a todo lo que no sea moldeado por la mano humana. Al final, como dicen algunos, el campo pincha y corta, es incómodo, sucio y molesto. Es cada vez más común encontrarse con niños que tienen aversión al agua, a la arena, al barro, elementos pedagógicos por excelencia (volveré a ellos). Más cómodo se está en casa, con la calefacción y las pantuflas, viendo la naturaleza por la tele. Y las familias sentimos en el fondo un cierto grado de tranquilidad, porque evitamos los consabidos accidentes y, sobre todo, la preocupación de tener a nuestros hijos descontrolados al aire libre. Asunto, por cierto, de gran calado, que ya ha sido tratado por muchos autores.⁶⁹

En cuanto los niños alcanzan la edad escolar, pasamos a explicarles, sin solución de continuidad, los grandes problemas ambientales: la deforestación del Amazonas, el deshielo de los polos... ¿Cómo se sentirá un chaval ante cuestiones de tal envergadura? En la infancia somos muy literales con los hechos, los sentimientos y las acciones; tenemos un sentido exacerbado de la

justicia. Trasladarles estos problemas es un ejercicio de abstracción prematura que, dada su magnitud, los supera: está más allá de su capacidad de comprensión y control y se sienten impotentes. Mientras que una imagen impactante de algún desastre ambiental —un pájaro embadurnado de petróleo— puede funcionar para concienciar a un adulto, a un niño lo va asustar. Como tantas otras «cosas de mayores», este tema tan complejo les genera rechazo. Y, al final, una aversión a todo lo «verde», porque se asocia a «problema». No es de extrañar, entonces, que caigan en una biofobia, más conceptual, si se quiere.

Una tercera vertiente de la biofobia está inducida por los miedos a los que apuntaba antes. Los padres contemporáneos vivimos aprisionados entre el temor a soltar las riendas —inducido, sobre todo, por la infoxicación— y la necesidad de que nuestros hijos destaquen en una sociedad cada vez más competitiva. Sin entrar a analizar las causas que han llevado a esta situación, lo cierto es que los niños ya no salen fuera a jugar solos. Como consecuencia, el juego infantil se está capitalizando a marchas forzadas. Hoy en día, parece necesario que medie una transacción económica y un grado elevado de planificación y control para que el adulto se sienta satisfecho con el juego de su hijo. De ahí la proliferación de actividades extraescolares, los juguetes educativos o los espectáculos de todo tipo. En casa tampoco nos libramos, con la gran tentación permanente que suponen los videojuegos, las tabletas y los móviles, sea con fines educativos o lúdicos. Sobre todo, para los padres, puesto que nos dan aire. Los parques infantiles y, mucho más aún, los espacios desocupados o el campo (para quien lo tenga cerca) están vacíos. Los niños ya no salen a jugar a la calle. Mi marido suele recordar el frío que pasaba en su pueblo de Cuenca cuando se pasaba el día jugando fuera en pantalón corto, incluso en invierno. Se llevaba la merienda a la calle, un pan con chocolate. Si no se lo comía rápido, el pan se quedaba como una piedra. Pero ahí estaba, todo el día, buscando sus aventuras en los cercanos sembrados. Ahora correríamos el riesgo de ser acusados de maltrato infantil. El panorama de despoblación infantil al aire libre fue denunciado por Louv en su ya citado libro.

La biofobia, como ya hemos visto, es un concepto contrapuesto a la biofilia y es algo que afecta a toda la sociedad, no solo a los niños. Pero tal vez la solución a ello esté, simplemente, en entender que estos no son solo futuros adultos, sino personas hechas y derechas, con necesidades específicas a la edad que tienen. El camino para no perder —o, si fuera necesario, recuperar— la biofilia es más largo y tortuoso, pero infinitamente bello. Bien dice el educador David Sobel que hay que dar la oportunidad de establecer un vínculo con la naturaleza, antes de pretender curar sus heridas;⁷⁰ hagamos lo mismo con las nuestras. Tener una relación sólida, de amor por la vida y esperar al momento adecuado para atender a los problemas ambientales, empodera a los niños y a los jóvenes. Para conseguir este vínculo, Sobel defiende que deberían tener experiencias en la naturaleza adecuadas a la etapa de desarrollo en la que se encuentren. Distingue tres, una vez pasada la de bebés (0-3 años): la infancia temprana (4-7 años), la infancia elemental (8-11 años)

y la adolescencia temprana (12-15 años). Veamos qué sucede en ellas con relación al juego en la naturaleza.

Es muy enternecedor ver a un bebé que apenas gatea cuando trata de perseguir a una hormiga o se acurruca en el regazo de un perro infinitamente más grande que él. Los niños muy pequeños aún no tienen conciencia de sí mismos como una entidad separada de los demás y sienten una profunda conexión con otros seres vivos. Por eso funcionan muy bien las historias protagonizadas por animales y es especialmente beneficioso facilitar el contacto con animales reales. En esta etapa es perfectamente aceptable la antropomorfización de los seres vivos en cuentos y películas, que tanto se critica a veces, pues permite establecer una comunicación directa con los niños, que se sienten plenamente identificados con ellos. También a este respecto es esencial la relación que entablan con sus animales de peluche, que puede durar muchos años, más allá de esta etapa. Para un niño, el peluche es un ser vivo como los demás. Pero, además, es su amigo, su confidente, su consuelo. Lo ayuda a traducir el mundo de los adultos. Lo protege de las pesadillas. Le custodia sus deseos, anhelos y secretos. Y, como pasaba con las mascotas, no lo juzga. Es el epítome de la lealtad y la fidelidad que después esperaremos de nuestros *BFF*⁷¹ en la adolescencia o de nuestra pareja ideal, ya de adultos. Hace algunos años una niña extravió su pingüino de peluche en un tren en Alemania y la madre, desesperada, pidió ayuda a la empresa de ferrocarriles. Esta comprendió la trascendencia del asunto y dio la voz de alarma por las redes sociales. En veinticuatro horas, el peluche estaba de vuelta con su dueña. Hay otra preciosa historia, basada en un hecho real, sobre la intensa correspondencia que mantuvo Kafka con una niña que había perdido a su muñeca en un parque berlinés. El escritor le dejaba a la niña cartas supuestamente enviadas por la muñeca, que se había «ido de viaje».⁷²

En la primera etapa de la infancia (4-7 años), los niños sienten una gran empatía por lo natural. Tienen como centro de referencia su hogar y les gusta jugar muy cerca de él. El jardín, si lo hay, es su mundo. Aún tienen intacta la capacidad de maravillarse, de mantener una mirada fresca e ingenua ante las cosas. Son cautos al aventurarse en lugares desconocidos y pueden mostrarse precavidos ante criaturas que no les son familiares. En esta edad, el juego espontáneo es una poderosísima herramienta de aprendizaje, de descubrimiento y de autoconocimiento. Poder practicarlo con la seguridad y la confianza que da un entorno conocido permite al niño dedicar toda su atención al juego, que lo provee de experiencias muy ricas y placenteras; afianzará lo aprendido y reforzará el vínculo con su espacio de juego. Por ello es deseable que este se desarrolle, en la medida de lo posible, en la naturaleza.

Por eso, para estas edades, lo ideal es respetar el impulso para jugar en cualquier momento o lugar y conviene invitarlos a hacerlo al aire libre, sin interferir en él. Uno de los grandes valores del juego espontáneo es el hecho de que la motivación es intrínseca, sale de dentro. El grado de concentración en el juego que uno mismo ha ideado es máximo; se crea un estado de flujo mental

similar al que pueden experimentar un artista o un compositor en plena explosión creadora.⁷³ Cuando la actividad es propuesta por un educador, acompañante, monitor u otra figura que el niño percibe como de rango jerárquico superior, entra en juego la obediencia. Esta necesita motivarse desde fuera, bien por castigo o recompensa, sea directo o indirecto. Téngase en cuenta que lo contrario de obediencia no es la desobediencia, sino la independencia, cuya máxima expresión está en el juego en libertad.

El entorno también es importante: los espacios estructurados, como pueden ser los parques infantiles, que dejan poco a la imaginación, fomentan un juego pobre y repetitivo. En cambio, en la naturaleza, no hay nada prediseñado y el juego requiere ser pensado, diseñado, negociado y consensuado. Se necesita una dosis de asertividad para defender lo que uno quiere desarrollar y de confianza en el otro. En cierta ocasión, en Saltamontes, los niños no se ponían de acuerdo sobre el juego que querían hacer. En la civilizada discusión que mantenían, unos querían ser piratas y otros preferían cocinar. Finalmente, el asunto se resolvió representando una cantina algo gamberra. Este tipo de negociación lleva mucho tiempo, en comparación con el que se dedica al juego como tal. Pero es fundamental, porque sienta las bases de la escucha, del diálogo, la tolerancia y del trabajo en equipo. Si la idea de los piratas tabernarios hubiera partido de un adulto, habrían jugado, sí, pero ¿y todo lo demás? El juego no estructurado al aire libre tiene, por tanto, un rendimiento social y cognitivo mucho mayor.

Siguiendo nuestro viaje por las edades de la infancia, el rango de movimiento se amplía significativamente en la siguiente etapa madurativa (8-11 años) y lo que más les interesa es investigar el paisaje. No por nada se conoce a esta edad como la de la exploración. Es una fase de gran expansión cognitiva, en la que muestran una curiosidad insaciable, capaz de poner en apuros al adulto mejor informado. Salen a circular por el barrio en sus bicicletas o patinetes y se sienten muy empoderados por el radio de acción que estos les dan. Ya empiezan a ir solos a las casas de sus amigos, en el vecindario, en un incipiente ejercicio de independencia adulta.

Es en esta fase cuando los niños comienzan a construirse sus cabañas, refugios y escondrijos, algo cada vez más complicado porque ya no quedan solares abandonados, los parques y las plazas están impolutos y el campo queda demasiado lejos de su alcance como para visitarlo a diario en sus incursiones en solitario. Sin embargo, la construcción de cabañas —como el «hospital de animales» de mi infancia— es una necesidad vital en esta etapa. Es un paso importante hacia la independencia emocional y física del niño, hacia su autoafirmación, la construcción de su identidad y el establecimiento de relaciones de amistad genuina y duradera con sus pares. La protección que ofrece la estructura de la cabaña da suficiente seguridad a los niños como para permitirles no estar pendientes del entorno. Pueden dedicar toda su atención a lo que sucede de «puertas» para dentro y mirar a su propio interior. Por eso es también un lugar de crecimiento personal en el que poco a poco formamos lo que vamos a ser, en el que se forja nuestro carácter y

se alimenta nuestro espíritu. Como decía Graham Greene, es el lugar y el momento en el que permitimos que «se abra la puerta hacia el futuro». Lo de menos es cómo quede la obra, para eso usan lo primero que pillan a mano. Que sea un lugar ruinoso permite, en todo caso, alimentar aún más la imaginación. Esencial es que la cabaña sea construida por ellos, y mejor aún si es un lugar desconocido e invisible a la mirada del adulto. De poco sirven esas fantásticas casitas prefabricadas que podemos adquirir en los supermercados del bricolaje. La gracia de las cabañas ruinosas de los niños es que son por y para ellos: solo pueden entrar las personas autorizadas, por lo general uno o dos amigos del alma; el resto está vetado. O son para disfrutar en solitario, para refugiarse del mundo exterior, pensar, leer o descansar. Es el lugar ideal para soñar, fantasear, debatir, planear... sin la intervención del adulto. Prueba de la importancia que cobran estos espacios para los niños son los términos que usan para designarlos, mucho más seductores que los nuestros: «el fuerte», «el barco pirata», «el campo base», «el faro», etcétera.

Un factor añadido al uso de estas estructuras es que les permite frecuentar con regularidad un lugar al aire libre cercano, sea cerca del hogar o durante las vacaciones. Esto les refuerza el sentido de pertenencia al entorno, al paisaje que los rodea. Se convierte en su referencia, lo que les ofrece un marco de comparación con los lugares que vayan a descubrir más adelante. Es un ancla que dará seguridad en momentos de incertidumbre, sosiego cuando estén en plena zozobra, alegría cuando sientan nostalgia. En fin, es un sitio al que acudir, aunque sea solo mentalmente, cada vez que lo necesiten. Podrán hacerlo a lo largo de sus vidas.

Una vez llegada la adolescencia temprana (12-15 años), el espacio de referencia de los jóvenes se extiende a otros lugares, como la naturaleza más salvaje o la gran ciudad, y son también capaces de aventurarse más en sus salidas de exploración. En todos los sentidos, quieren volar. Les gustan los retos y el riesgo. Poniendo a prueba sus capacidades físicas en la naturaleza, es decir, en un espacio no preparado, trabajan su autoestima, la confianza en sí mismos y la identidad. Los retos en lugares que les son desconocidos mejoran su flexibilidad, resiliencia y capacidad de resolver problemas. Todo ello son aspectos esenciales en esta etapa. La naturaleza tiene, en este caso, la función de protegerlos del intento de superar los límites en otro tipo de actividades, sin duda menos saludables o directamente temerarias.

Los jóvenes, a esta edad, van tomando conciencia de su capacidad de acción social. Les gusta mojarse por una causa, tienen un comportamiento gregario que, bien llevado, puede traducirse en actividades muy positivas para el entorno. Son capaces de autogestionar sus propias iniciativas. Es en esta época también cuando los adolescentes van dando forma a su propio sistema de valores éticos y morales, cuyo germen, claro, está en la infancia más temprana. En este sistema se determina cómo tratarán a la naturaleza, que a su vez está relacionado con cómo han interactuado con ella a lo largo de sus vidas.

En cualquiera de estas fases, los niños necesitan tener experiencias individuales, íntimas con el

espacio de referencia. Son momentos imprescindibles en la construcción de su identidad y de su personalidad. Los lazos con la naturaleza se forjan a lo largo de todo este período, porque son situaciones muy variadas, que contribuyen al refuerzo de esos vínculos desde la diversidad de experiencias que se van teniendo. La clave está, pues, en cultivar la relación de empatía con la naturaleza, espontánea en los niños más pequeños, a lo largo de toda la vida. Ya se ha demostrado que el vínculo sólido y duradero con ella en la niñez y adolescencia fomenta actitudes proambientales en adultos.⁷⁴

El caso de los niños salvajes

Un caso extremo de contacto precoz e intenso con la naturaleza son los niños que han sido criados por animales o han crecido solos en la selva. Dice la leyenda que Rómulo y Remo, los fundadores de Roma, fueron alimentados por una loba. Dos milenios más tarde, se hizo famoso en caso de Ivan Mishukov, un niño ruso que escapó de su casa con cuatro años y vivió otros dos con una manada de perros en Moscú. Fue encontrado por la policía y reintroducido en la sociedad humana.⁷⁵ Los niños que han pasado por estas circunstancias suelen tener problemas para desarrollar su vida de nuevo en sociedad, pues presentan dificultades en el habla, hábitos de alimentación muy sesgados por su experiencia y comportamiento agresivo. El niño ruso pudo readaptarse con cierta facilidad, pues estuvo poco tiempo aislado de la sociedad. Ha habido muchos casos similares, aunque no siempre es fácil verificar si son reales o no. La historia de Mowgli, narrada por Kipling, es tal vez el ejemplo más conocido de la ficción. Una situación algo diferente es la de la niña francesa Tippi Degré, hija de unos fotógrafos de naturaleza que vivió en contacto cercano con animales salvajes en Namibia. Su familia ha publicado varios libros en los que se la ve acariciando un cachorro de león, a lomos de un elefante o con una serpiente subiéndole por el torso, por ejemplo. En mi opinión, se presenta una visión muy romantizada y un tanto irresponsable de la naturaleza (y de la crianza, añadiría más de uno). ¿Hasta qué punto estamos legitimados para interactuar así con un animal salvaje? ¿O es que tal vez no lo era? Sea como fuere, no se suele saber mucho de cómo ven los protagonistas de estas historias su relación con la naturaleza llegados a la edad adulta, un dato que para mí sería interesante conocer.

El juego en la naturaleza, un canto a la espontaneidad

Imagino que, además de sobrevivir, estos niños mantuvieron el instinto del juego intacto. Algo que es tan necesario para la vida como comer y dormir, que no desaparece ni en las circunstancias más trágicas. En eso se basa, precisamente, la película *La vida es bella*, de Roberto Benigni. En un

plano mucho más cotidiano, siempre me ha llamado la atención cómo mis hijas necesitan jugar como el aire que respiran o como el agua que beben. Cuando volvemos de pasar un día fuera, cansadas, hambrientas y con ganas de ir al baño, ¿qué es lo primero que hacen? Jugar.

Hacerlo al aire libre no necesita, en principio, nada más que salir de casa y tener ganas. A veces no hace falta ni tenerlas: ya llegarán. Una vez ahí fuera, hay muchas formas de estar en contacto con la naturaleza. El psicólogo Stephen Kellert distingue tres, en función de cómo se desarrolle este: directo, indirecto y vicario o simbólico.⁷⁶ En el primer caso, el niño experimenta de forma física el medio o los seres vivos y se trata de un hábitat o unos animales que no han sido colocados ni preparados para ese fin. Aunque esta situación se dé en un espacio fuertemente antropizado (un parque, un jardín), lo esencial es que la experiencia que el niño tenga con la naturaleza no está planeada *a priori*. Cuando hablamos de un contacto indirecto, aunque sigue habiendo una interacción real, esta tiene lugar de forma mucho más estructurada. La naturaleza, en este caso, está específicamente preparada para ese fin. Pensemos en granjas escuela, zoológicos, huertos escolares, etcétera. Otra forma de contacto indirecto es el que nos proveen las mascotas o las plantas que tengamos en casa, puesto que son un tipo de naturaleza muy preparado para ello. La experiencia vicaria, en cambio, no provee de un contacto físico real: tenemos que imaginárnoslo. Esta manera de *estar* en la naturaleza ha sido ampliamente tratada en el segundo capítulo mediante la intermediación que nos ofrecen los libros, las imágenes, la música, etcétera. Es evidente que cada una de ellas nos impregnará de experiencias diferentes y lo hará con mayor o menor grado de profundidad, pero son complementarias y pueden apoyarse unas en otras. De hecho, a esta última, tan aparentemente alejada del medio natural, se la conoce también como «biofilia cognitiva».⁷⁷

En cuanto a los materiales para jugar, como decía, no es necesario ninguno. Como mucho, el equipo para protegernos de la intemperie, de modo que eso no suponga un obstáculo en la actividad. Podemos simplemente interactuar con el espacio, es decir, imaginando historias, explorando, descubriendo, triscando... Se pueden aprovechar los elementos fijos, como rocas o árboles, para trepar, escalar, otear. También hay muchos objetos que pueden utilizarse para una infinidad de cosas: palos, piñas, piedras, hojas, semillas, conchas...⁷⁸ Los juguetes están dotados de fábrica con un sentido literal, por no hablar de los que tienen vida propia, merced a ese invento llamado pila. La naturaleza nos provee de incontables materiales no estructurados que abren una ventana infinita a la metáfora, herramienta por otro lado imprescindible para hacer más accesible la realidad. Pero si hay unos materiales que se prestan muy especialmente al juego, con una enorme riqueza de posibilidades, son la tierra, el agua y el hijo que nace de ambos: el barro.

Cualquiera que haya observado a un niño jugar en la naturaleza se habrá dado cuenta de la versatilidad de la tierra o la arena. El suelo sirve como un lienzo infinito; la tierra, para construir, cocinar y amasar o, simplemente, para lanzarla por los aires. Algo similar ocurre con el agua, un

excelente medio para dar sus primeros pasos como científico. Para ver qué flota o no en ella o para construir canales, cascadas, trasvases. Sirve para pescar y navegar. Y, lo más placentero, saltar en los charcos. Pero si unimos ambas cosas, tierra y agua, obtenemos lo que el pedagogo Francesco Tonucci llama «el príncipe de los juguetes»: el barro. Según sus palabras, «el barro no es nada y lo puede ser todo».⁷⁹ Tiene un tacto sensual, que transmite una riquísima información sensorial (textura, temperatura, color, aroma) y nos permite moldearlo. Algo similar sucede con la nieve, aunque, por sus características, es algo más incómoda de trabajar. Con barro podemos construir infraestructuras, modelar figuras, pintar y decorar objetos, y, una vez seco, permanece en su sitio. Para un niño pequeño, el barro es una herramienta de empoderamiento, pues le permite crear su mundo tal como le apetece y destruirlo a continuación, sin mediar un juicio de valor.

Aun así, ¿faltos de inspiración? Si hay un catalizador universal para el juego espontáneo, ese es el aburrimiento. ¿Cuántos son los autores que recomiendan que los niños se aburran?⁸⁰ Y, sin embargo, no les dejamos. No soportamos esa letanía de «meaburrooooo» y les damos algo que hacer. Pero si esto les pasa al aire libre, tiene una doble ventaja. Los padres no oímos la queja (y dejamos, por tanto, que llegue a ese estado) y es más fácil encontrar algo que hacer cuando se está por ahí. Cuando hablaba de las cabañas y su función de refugio para los sueños, me estaba refiriendo más bien a la ensoñación, al soñar despierto. Es el mejor precursor para la creatividad. Pruébelo usted mismo. Invito al lector a hacer un viaje de varias horas en tren o en autobús sin aparejos para el entretenimiento. Tampoco vale usar auriculares si se los ofrecen, y trate de evitar la conversación con el vecino de asiento (algo nada difícil, hoy en día). Dedíquese a mirar por la ventana y a «echar globos», como dicen en Colombia. A soñar, vaya. Cuando llegue a su destino, tal vez haya cambiado de trabajo o de casa o, como poco, habrá encontrado solución a algún problemilla que tuviera atascado.

Las ensoñaciones, tanto infantiles como adultas, son también la puerta de entrada a las epifanías, esas experiencias místicas que pueden cambiarnos la vida. O, por lo menos, ascender un escalón en la conciencia de quiénes somos y qué hacemos aquí. Pero las epifanías de la infancia tienen una importancia añadida. Son los descubrimientos sublimes, el conocimiento de las cosas que nunca olvidaremos. Como dice Jay Griffiths, son «una guía para la vida», y añade, con indudable poesía, «una epifanía es un éxtasis del ahora, es cuando el presente se abre a la eternidad».⁸¹

La naturaleza en la educación

A pesar de la evidente importancia que tiene el contacto con la naturaleza desde edades tempranas, no es algo a lo que la educación formal haya prestado demasiada atención. Más bien se

ha ido buscando un distanciamiento de ella para instruir en lo racional, lo cartesiano. Entendida en el sentido más amplio de la formación —o, en algunos casos, más bien, doma— y socialización de los niños en su tránsito hacia la vida adulta, la educación ha tenido en Occidente un efecto pernicioso sobre esa relación innata de biofilia que poco a poco se va perdiendo, borrada por los convencionalismos culturales y por la visión antropocéntrica de la naturaleza, predominante en nuestra sociedad. A pesar de ello, hubo muchos pensadores que daban importancia a lo natural como elemento pedagógico. Así, decía san Bernardo de Claraval, ya en el siglo XI, que «la tierra es mi escuela y mis maestros, el cielo, las nubes, el Sol y la Luna».

Pedagogos y pensadores de la talla de Jean-Jacques Rousseau —del que hablé en el primer capítulo— o John Dewey resaltaban la necesidad del contacto empírico con la realidad, que ya defendía Aristóteles, y opinaban que el movimiento era una herramienta para ser más libres de pensamiento y acción. Rousseau sentó las bases para la consideración de la naturaleza como recurso pedagógico, para el estudio científico, la educación física y de la salud. En este último aspecto, fue precursor del movimiento higienista, que propondría la permanencia en la naturaleza como herramienta de promoción de la salud a mediados del siglo XIX. Por aquel entonces, en 1839, Friedrich Fröbel abrió su primer kindergarten con la idea de conectar a los niños con la naturaleza, si bien desde una perspectiva más religiosa, para que se acercasen a la naturaleza como obra de Dios. María Montessori hizo lo propio en Roma, en 1907.⁸² Poco después, en 1910, Margaret y Rachel McMillan fundarían la primera guardería al aire libre en Londres para niños desfavorecidos. Con un objetivo similar, aunque más afín a la doctrina católica, el padre Andrés Manjón creó las Escuelas Ave María en España, de las que han llegado a existir trescientos centros en todo el país.⁸³ Inspirado en el pensamiento rousseauiano surgieron en Suiza las Escuelas Nuevas, cuyo ideólogo, Adolphe Ferrière, considera esencial que se encuentren en el campo y uno de cuyos principios es la protección y el respeto a los seres vivos. El novelista ruso León Tolstói abrió una escuela en el bosque, Yásnaia Poliana, experimento pedagógico de corte anarquista cuyo objetivo era alejar a los niños de las influencias perniciosas de la vida urbana. Creía, además, que las relaciones entre los maestros y los alumnos serían más simples, más libres y de mayor confianza. Tagore fundó un centro al aire libre en la India, Santiniketan, influido por Dewey, Rousseau y Emerson e inspirado en las Escuelas Nuevas. Con él defendía una educación en libertad: de mente, de corazón y de voluntad. Todas estas escuelas tenían en común la importancia que se daba a la permanencia al aire libre como parte esencial del proceso educativo.

En la Europa de entreguerras surgieron con cierta notoriedad las escuelas al aire libre, a imagen y semejanza de la Waldschule de Charlottenburg (Alemania), fundada en 1903 y pionera de este movimiento. La pedagoga Rosa Sensat impulsó la creación de la Escola del Bosc y la Escola del Mar en Barcelona, e iniciativas similares surgieron en Madrid y en Andalucía.⁸⁴ El objetivo principal de estas escuelas era mejorar la salud de los niños mediante la permanencia al aire

libre. Esta idea de la naturaleza como escenario de aprendizaje y precursor de un desarrollo saludable fue también impulsada por Francisco Giner de los Ríos, fundador de la Institución Libre de Enseñanza (ILE), desarrollada por su discípulo y sucesor, Manuel Bartolomé Cossío. Este último añade una dimensión espiritual a la visión de la naturaleza. Dado que la ILE defiende el contacto directo con ella en su ideario, se organizan salidas de duración y distancia variables, algunas de las cuales llegan a Portugal o a Francia.⁸⁵

Las escuelas en la naturaleza modernas

Tras un período de latencia fuertemente marcado por la Segunda Guerra Mundial en Europa, la guerra civil en España y las respectivas posguerras, surge de nuevo el interés por la naturaleza como elemento pedagógico. Se considera que la primera escuela infantil moderna en la naturaleza fue fundada en 1952 en Dinamarca, cuando Ella Flatau empezó llevando a sus hijos y a otros niños al bosque a jugar, pero no ha sido hasta principios del siglo XXI que se ha ido expandiendo el modelo. En 2007, había 290 escuelas al aire libre (*udeskoler*) en Dinamarca. Siw Linde fundó la primera escuela al aire libre en Suecia en 1985 y en la actualidad hay 420 escuelas de este tipo en el país. Están adscritas a la asociación Friluftsrådet, que promueve la vida al aire libre en ese país. En Alemania, Ursula Sube creó el primer Waldkindergarten privado en Wiesbaden en 1968, pero no fue hasta 1993 que este modelo se homologó, con el centro abierto por Petra Jäger en Flensburg. Esto provocó una oleada de apertura de otros centros en todo el país, con una cifra que hoy podría superar los dos mil. También en esa fecha se abrió la primera Forest School en el Reino Unido y ya existen cerca de ciento cincuenta en las islas británicas. Como nota llamativa, cabe resaltar que todas estas escuelas pioneras han sido fundadas por mujeres. Iniciativas similares también existen en el resto de Europa, con un notable desarrollo en Italia, incluyendo una escuela en la playa —Asilo del mare— en Ostia, y en la República Checa, con más de un centenar de centros abiertos en apenas una década. Fuera de Europa, se pueden encontrar en Norteamérica, Extremo Oriente, Australia —los llamados Bushkinder— y Nueva Zelanda.

La inmensa mayoría de estas escuelas se dirigen a niños en la etapa preescolar (hasta los cinco o seis años, en función del país). Por lo general hay una mayor flexibilidad administrativa para estas edades y es más sencillo arrancar un proyecto diferente a lo convencional. En algunos países, como Alemania, Suecia, Dinamarca, el Reino Unido o la República Checa, no solo están oficialmente reconocidos, sino que hay apoyo institucional para fundarlos y gestionarlos. En cuanto a otras etapas educativas, como Primaria o Secundaria, la educación en la naturaleza tropieza con el escollo curricular, pero ello no impide que en Alemania y en Escandinavia haya

varios centros dirigidos a niños más mayores, aunque en número muy inferior. Es, sin duda, un área que se ha desarrollado mucho menos.

En España se abrió la primera escuela infantil en la naturaleza en 2011 en Collado Mediano (Madrid) y cuatro años después, el primer centro homologado, en Cerceda, a poca distancia de la primera. Entre tanto, ya existen cerca de veinte proyectos de educación en la naturaleza en España, muchos inspirados en los modelos europeos ya reseñados, pero con grandes dificultades económicas, logísticas y administrativas para salir adelante. La falta de sensibilidad de las autoridades, por un lado, y, por otro, el desconocimiento tanto del sector de la educación como de la sociedad en su conjunto de ese modelo hace que sea un movimiento muy frágil y vulnerable. La Asociación Edna, que representa al sector en nuestro país, tiene por objeto dar a conocer este trabajo y apoyar a las iniciativas de educación en la naturaleza en su concepción y desarrollo. Uno de sus principales retos es, a día de hoy, divulgar este modelo educativo.

La educación en la naturaleza, una pedagogía consciente

Cuando nos referimos al tándem educación y naturaleza, tal como plantea el investigador Anastasio Martínez,⁸⁶ conviene prestar atención a la preposición que empleamos para unir ambos conceptos. La concepción rousseauiana se basaba en el empleo de la naturaleza como punto de partida para el aprendizaje empírico, por lo que se hablaría de una educación *desde* la naturaleza, idea que fue después aprovechada por el movimiento higienista. Otro enfoque se centra en los contenidos curriculares que se ofrecían a los estudiantes, que podrían definirse como una educación *sobre* la naturaleza, paradigma que prevalece en la educación formal a día de hoy. En ambos casos, es la naturaleza la que da servicio a la sociedad. Fuera del ámbito formal, o como mucho en sus márgenes, se encuentra el enfoque que busca concienciar sobre la necesidad de la protección del medioambiente, que encontramos a día de hoy en el ámbito de la educación ambiental. Por ello, se conoce como una educación *para* la naturaleza. En este caso, es la sociedad quien sirve a esta. Acercándose a un enfoque más cooperativo entre ambas partes, se podría hablar de la educación *con* la naturaleza. Se daría un aprovechamiento amable de los espacios y los materiales que esta ofrece bajo las premisas de sostenibilidad y respeto al medio. Pero aún no hemos llegado al punto que busco, en el que no hay una relación de servidumbre u aprovechamiento en un sentido o en otro, sino de armonía, coherencia y conciencia del todo que formamos con ella. Se trataría, en este caso de educación *en* la naturaleza. Ya propuse en otro libro una posible definición de este enfoque: «Proyectos pedagógicos que ofrecen un contacto regular y permanente con la naturaleza a los niños, y en los que esta constituye el escenario de

referencia, la fuente de materiales y, sobre todo, la inspiración para un estilo de vida respetuoso y consciente».⁸⁷ Y, desde este punto de partida, se puede diseñar una pedagogía *en* la naturaleza.

La pedagogía en la naturaleza tiene puntos en común con la pedagogía forestal y la educación ambiental, de la que hablaré más adelante. Pero este modelo educativo bebe sobre todo de la pedagogía al aire libre que surgió con las escuelas al aire libre en los ámbitos germanófono y escandinavo. La *Waldpädagogik*⁸⁸ (pedagogía forestal) alemana busca ofrecer un aprendizaje y desarrollo holístico de la persona mediante la permanencia y la experiencia directa en el bosque, aunque el acento está, en última instancia, en la adquisición de competencias y conocimientos. Por esta razón, hay también un gran corpus disponible sobre didáctica de la naturaleza. Pero tal vez la vuelta de tuerca más interesante sea la que ofrece el enfoque de la *friluftsliv* (literalmente, «vida al aire libre»), inspiradora de la pedagogía al aire libre que prevalece en Noruega, Suecia y Dinamarca.⁸⁹ Ambos enfoques parten de la base del aprendizaje integrado y dado por la experiencia, con atención no solo a la parte cognitiva, sino también a la sensorial y la emocional. Pero la *friluftsliv* persigue también un compromiso, un estilo de vida, que sea coherente con la protección de los valores que tiene la naturaleza. La ve no solo como un escenario o como una fuente de materiales —con indudables valores didácticos—, sino como una parte de nuestras vidas, que debemos cuidar y respetar como lo hacemos con nosotros mismos, con plena conciencia de esta mutua interdependencia. Es, pues, el enfoque que más se acerca a la tesis de este libro, la que reconoce que «somos naturaleza».

Por eso, la educación *en* la naturaleza, al menos como se define arriba, también tiene una estrecha relación con las pedagogías activas, como no puede ser de otro modo. Si buscamos una relación respetuosa con el medio, hemos de tenerla también en el seno de la comunidad educativa. Enfoques como Pestalozzi, Reggio Emilia, Steiner, Montessori, Pikler o incluso la pedagogía libertaria,⁹⁰ pese a tener puestas en escena muy diferentes, comparten una base de trato respetuoso al niño, de atención a sus procesos de desarrollo y de acompañamiento cercano y afectuoso. En la práctica, los puntos en común incluyen la escucha activa, la comunicación no violenta y una baja o nula directividad.

Como ya se ha dicho antes, la naturaleza puede aprovecharse como entorno educativo integrador o simplemente como herramienta didáctica (mediante el uso de materiales o escenarios para fines curriculares o formativos en general). Pero es la combinación de enfoques a la que me refería antes —pedagogía activa y juego espontáneo en la naturaleza— lo que tiene unos efectos sinérgicos de enormes implicaciones sobre el desarrollo emocional y cognitivo del niño. La posibilidad de tomar sus propias decisiones en el juego les da autonomía e independencia, les permite confiar en los demás y se fomenta una actitud más cooperativa que competitiva. El hecho de jugar en un entorno no preparado, que conlleva cierto riesgo, les da, además, una capacidad para valorar mejor sus habilidades, para aceptar los propios límites y para conocer su cuerpo.

Saben hasta dónde son capaces de llegar y evitan entrar en situaciones de riesgo que no controlan. De hecho, hay estudios que demuestran que la siniestralidad de las escuelas infantiles es menor entre las que están en la naturaleza que las que se ubican en entornos convencionales. Pero esto dice más de la actitud de las personas —tanto de los niños como de los adultos que los acompañan— que del propio espacio, me temo.

Otro aspecto relacionado con ambos enfoques es el no juicio de la acción que tiene lugar durante el juego. Es evidente que los niños deben respetar unos límites de convivencia, seguridad y respeto que cada proyecto educativo determinará. Sin embargo, la no directividad en el juego implica también el no juicio de la elección que hace el niño o del resultado que obtiene de este. Esto es muy evidente cuando se crea algo, modelando barro o pintando en el suelo, por ejemplo. La gran ventaja de dibujar con un palo sobre la tierra es que lo que allí sucede, allí se queda (y por poco tiempo, porque la lluvia, el viento y los demás habitantes del monte se ocuparán de deshacerlo). Uno no puede, pues, llevarse el dibujo a casa, que indefectiblemente acabaría pegado a la nevera. Y, por tanto, expuesto al juicio de valor de todo el que pase por delante. El simple hecho de exponerlo, es, de por sí, un juicio de valor. Como sucede en el cuento *Casi*, la protagonista acaba tachando a su madre de mentirosa, porque piensa que es imposible que todos sus dibujos sean igual de buenos, tal como asevera la madre. Con el juicio, al final conseguimos que el niño esté más pendiente del resultado que del proceso, que es donde está el aprendizaje y —cómo no— el placer. A la larga, conseguimos con ello reforzar su autoestima, independencia y asertividad.

Los cambios que se producen en la naturaleza tienen también un papel pedagógico. No se trata solo de la transformación tan evidente que se da entre una estación y otra o la que puede haber entre el día y la noche. Son, precisamente, los cambios relativamente sutiles los que importan. Para los niños, la diferencia entre un día de calor y otro de frío, entre ver un día el campo reseco o los charcos tras una noche de lluvia, es muy relevante y puede pillarlos por sorpresa. Aprender a adaptarse a estos pequeños cambios les permite ir construyendo una base de resiliencia y flexibilidad, muy importante para afrontar situaciones inesperadas el resto de su vida. Aprenderán a aceptar que no todo en la vida se puede controlar. A capear con cintura las dificultades que vayan a tener en el futuro. De forma similar, el hecho de encontrarnos en un espacio sin límites físicos hace que tendamos a buscar en el otro la contención que nos darían las paredes del aula. Los niños, pese a ser tan jóvenes, buscan la compañía, la presencia o el simple conocimiento de que el otro —no necesariamente el adulto que los acompaña, sino más bien sus compañeros— está ahí. Es un ejercicio genuino de empatía y solidaridad que surge de forma natural.

El juego espontáneo en la naturaleza también brinda la posibilidad de no querer estar con nadie, de buscar ese rato de serenidad, de introspección, que rara vez les es dado a los niños. La ventaja de estar ahí fuera es que hay espacio para ello. Que puede apartarse para buscar ese momento con

sí mismo y que eso, además, es aceptable. Por otro lado, el juego espontáneo en grupo incita a los niños a buscar a sus compañeros de juego y a negociar las condiciones en las que quieren hacerlo. A qué jugar, qué rol tiene cada uno, cuáles son las reglas, cómo y cuándo se acaba, etcétera. Amén de las habilidades sociales que se entrenan en este proceso, a las que ya aludía antes, este ejercicio dialéctico sirve para practicar el lenguaje. Al no tener materiales estructurados, los niños deben, además, describir los objetos que usan para el juego. Durante una visita a un Waldkindergarten en Alemania, me explicaban que había llegado un niño con dificultades en el habla. Cuando se vio obligado a hacer este ejercicio de descripción, su lenguaje mejoró considerablemente. Lo que hace la motivación para jugar. Igualmente, la ausencia de ruido —que no de sonido— en la naturaleza hace que los niños se oigan mejor entre sí y a sí mismos, por lo que la adquisición del léxico se hace con mayor rapidez y mejora la calidad en la pronunciación.

Otro aspecto importante del juego libre en la naturaleza son las oportunidades de desarrollo sensorial que permite. Amén de que ahí fuera disponemos de cantidades ilimitadas de tierra, agua y barro, a los que ya me refería, podemos poner en práctica la integración sensorial tan esencial para los niños pequeños. En la etapa de tres a seis años empezamos a distinguir por dónde nos llega la información: el tacto, el olfato, la vista, el oído, el gusto... Si solo ofrecemos estímulos visuales y auditivos, que es lo que suele suceder en el aula, nos perdemos una gran oportunidad de percibir el mundo de muchas otras maneras. Importante es, en esta etapa, que los estímulos sean coherentes entre sí, para no saturar. Algo tan sencillo como sentir el viento en la cara y ver que las hojas se mueven a su merced. O escuchar el graznido de un grajo que vuela por encima de nosotros. La naturaleza nos educa, pues, en el aprecio de las sutilezas que en ella se dan. Aprendemos a valorar la belleza, sentando las bases de una sensibilidad artística de la que podremos disfrutar el resto de la vida. Son estas situaciones —y otras muchas— las que de forma permanente refrescan nuestra capacidad de maravillarnos, de sorprendernos, ante un fenómeno nuevo o inusual. El sentido de la curiosidad se ve permanentemente renovado cuando estamos en la naturaleza. Un arcoíris, un sapo que aparece bajo una piedra, un insecto que brilla al sol, una flor que asoma entre la nieve o un rayo de luz que atraviesa la cubierta de hojas. Más adelante, este sentido aún lozano de la curiosidad va a alimentar las ganas de aprender y va a ser muy útil en el resto de nuestra vida escolar y profesional.

Y de forma más inmediata, admirar esas sorpresas de la naturaleza es lo que nos permite ejercitar la vista como no lo haríamos en un espacio de interior. Está demostrado que salir fuera previene de forma eficaz la miopía: las condiciones de iluminación cambian de un día soleado a otro nublado, varían desde primera hora de la mañana al mediodía y del verano al invierno. Por no hablar de la distancia de foco, que va de un palmo (mientras miramos a una hormiga en la mano) al infinito (cuando oteamos el horizonte). Permanecer al aire libre es, pues, un gimnasio para los ojos.

Pero tal vez una de las ventajas más evidentes del juego espontáneo al aire libre es cómo se trabaja la psicomotricidad, tanto fina como gruesa. Si el espacio de juego tiene diferentes ambientes, los niños podrán correr, saltar, trepar o esconderse durante todo el tiempo que estén allí. Ello no solo tiene beneficios inmediatos en cuanto a la forma física, prevención de la obesidad, etcétera, sino que les permite adquirir un esquema corporal muy sólido. Les da seguridad y, por tanto, tendrán menos accidentes. Y en edades más avanzadas, los ayudará a adoptar posturas más ergonómicas en su actividad cotidiana. La psicomotricidad fina, al no emplear materiales preparados, se enfrenta a un reto importante. El impulso de los niños los llevará a querer construir juguetes con lo que encuentren, y no siempre es fácil manipular los materiales de la naturaleza con manos pequeñas. Todo un desafío que hará que ejerciten músculos y conexiones neuronales que, de otra manera, quedarían en desuso.

Dada la íntima relación entre el tipo de acompañamiento que se hace y la filosofía que subyace en estos proyectos educativos, el adulto que está con los niños no suele conocerse como maestro o profesor. Se habla de *educador* o *acompañante*, pues actúa como facilitador y como figura de referencia más por su comportamiento y actitud que por los contenidos que pueda impartir. Un trabajo como este es sin duda muy atractivo para quien le gusten la naturaleza y los niños. ¿Y a quién no le gustan ambas cosas? Pero no todos valemos: requiere una capacidad de atención muy intensa y aguante en condiciones que no son siempre las ideales. Solveig, educadora de una escuela infantil en la naturaleza en Noruega, me decía que de nada sirve quejarse del frío cuando debe actuar como un referente para los niños en el momento en el que ellos mismos seguramente lo estén pasando peor que ella. Debe mostrar presencia de ánimo para que ellos cojan fuerzas para aguantar.

Amén de conocer las etapas evolutivas de la infancia y de saber atender las necesidades emocionales, físicas y cognitivas de cada etapa, un educador en la naturaleza tiene retos añadidos. Debe tener una sólida formación en pedagogías activas y conocer a fondo el medio en el que se va a mover. No tanto porque vaya a «impartir» clase, sino porque es lo que va a constituir el hogar y el espacio de aprendizaje para los niños. Como veremos, esto tiene una relevancia capital.

Conocer para amar o la importancia de la ecoalfabetización

Hace un tiempo tuve ocasión de acompañar a la educadora de una escuela en la naturaleza durante un paseo por el lugar al que llevaría a sus niños el curso siguiente. Era un entorno idílico, más aún porque lo visitamos en plena explosión primaveral. Las flores silvestres tapizaban de colores el suelo, las encinas estaban engalanadas con racimos de minúsculas inflorescencias, las charcas bullían con la actividad de los insectos y las larvas y olía por doquier a jara y espliego. Cuál fue

mi sorpresa al escucharla decir que no sabía lo que era un diente de león (*Taraxacum officinale*), una de las flores más comunes de la zona (y con la que a los niños más les gusta jugar, soplando sus semillas como si de pompas de jabón se tratara). A veces, cuando hablamos de reconectar con la naturaleza o aprovecharla para mejorar nuestra salud, mejorar la educación o impulsar el desarrollo personal, se nos olvida que es un entorno complejo, que es mucho más que un escenario estéticamente agradable y que tiene sus propias características, que conviene conocer. Por muchas razones.

Conocer la naturaleza en la que nos movemos nos permite aprovechar mucho mejor, tanto desde el punto de vista cognitivo como emocional, ese contacto con ella. Para disfrutar de un bonito día de primavera, como aquel al que me refería, no es necesario saber, en efecto, qué es un diente de león. Podemos solazarnos en la belleza estética, en la temperatura amable o en la paz que nos transmite. Pero un mínimo conocimiento no solo de los seres vivos que pueda haber en nuestra naturaleza cercana, sino además de cómo se relacionan entre sí, de cómo interactúan con el medio y qué rol tenemos los humanos en ese espacio, nos permitirá comprender el lugar en una dimensión más profunda y conectar con nuestras necesidades más esenciales.⁹¹ Esto, ya de por sí, resulta gratificante. Entender algo de la naturaleza nos arrastra a un círculo virtuoso: cuanto más sabemos, más somos conscientes de lo que nos queda por conocer. No se trata de ser biólogos autodidactas —tampoco sabemos tanto, los que hemos pasado por la facultad, si se nos pone a prueba— ni de adquirir un acervo enciclopédico. Pero sí aprender a identificar las especies más comunes, a conocer características que las hacen únicas, curiosas, interesantes, a entender las relaciones que hay entre ellas, a valorar la influencia que tenemos sobre la naturaleza y apreciar los usos tradicionales de los recursos naturales, a leer los paisajes, las rocas, el agua y las nubes, etcétera. No es lo mismo ver una bandada de gansos que saber que están acometiendo el viaje más peligroso de sus vidas, en vuelo hacia sus áreas de cría o invernada. Ni tocar las rígidas semillas de la jara pringosa (*Cistus ladanifer*) que saber que tienen esa estructura para poder saltar por los aires cuando haya un incendio y poder así colonizar con rapidez la tierra quemada. O admirar la suavidad del ombligo de Venus (*Umbilicus rupestris*) que saber que la savia de esta planta tiene propiedades antisépticas y cicatrizantes. Muy útil, por cierto, cuando nos hacemos una herida en el campo. Alimentar el saber de la naturaleza es fomentar nuestra curiosidad innata, renovar la capacidad de maravillarnos ante las cosas que teníamos en la infancia. Y transmitir ese entusiasmo contagioso a los demás.

Otra razón para conocer el medio en el que nos movemos es poder hacerlo con respeto y con seguridad para ambas partes: entorno y visitante. El desconocimiento de la fragilidad de un espacio puede llevarnos a dañarlo sin querer. Pasear por una turbera, recoger plantas o setas de forma indiscriminada o deambular por una zona de cría de aves o anfibios puede ser muy atractivo, pero hacerlo con el conocimiento adecuado impide que perturbemos estos ecosistemas.

De otro modo, no podremos obtener ese bienestar, esa sensación de paz que tanto ansiamos. Solo estaremos en un escenario. Como dice Eduardo Martínez de Pisón, «en la naturaleza me siento bien si ella no se ofende con mi presencia. Es decir, si yo no la estorbo, porque el hombre es muy estorbador. Ves que el pájaro no se asusta cuando pasa un caballo. Si ese pájaro no se asusta a mi paso, es que yo estoy bien».⁹²

Pero también por una cuestión de seguridad. Tendemos a pensar en la bondad intrínseca de la naturaleza. Incluso aunque la tuviera, no será como la entendemos desde una perspectiva humana. La naturaleza tiene sus propias reglas, su propio funcionamiento, y el ser humano es parte de él solo como un eslabón más. Si comprendemos la necesidad de tener una actitud humilde, modesta, ante la grandeza de la naturaleza, también sabremos por qué es necesario aceptar su voluntad, por usar un término antropomórfico. Esto implica respetar los territorios de los animales, sus refugios, sus crías y su alimento, no matar seres vivos de forma gratuita ni tocar y mucho menos degustar plantas que no conocemos, así como saber interpretar las señales del tiempo. En todo ello, nos estamos jugando nuestra seguridad, evitando el ataque de un animal acorralado, la furia de unas avispas cuyo nido hemos removido con un palo o sufrir una intoxicación o reacción alérgica al contacto con alguna planta.⁹³ Y previniendo que nos caiga una rama encima en días de temporal, una ventisca lacerante en la montaña, una tormenta eléctrica en el bosque o pescar una insolación por no haber sabido guarecernos a tiempo en la sombra. Todo esto, que parece obvio, no se puede prevenir si ni siquiera sabemos lo que es una humilde planta como el diente de león.

Al final, lo que conseguiremos conociendo la naturaleza es aprender a amarla. Si no, probemos a pensar en qué nos sugieren otras naturalezas. ¿Cómo es en la isla de Socotra?⁹⁴ ¿En Corea del Norte? ¿Y en el estado norteamericano de Illinois? ¿O en San Marino? Algún lector —por leído, viajado o ambos— sabrá responder, pero la mayoría de nosotros no tenemos una idea precisa. No es necesario buscar lugares remotos o exóticos para darnos cuenta de lo mucho que desconocemos, y que, por tanto, nos impide establecer un vínculo emocional. Y con el amor viene la responsabilidad. De protegerla, porque, dado que somos naturaleza, nos jugamos nuestro propio bienestar y el de generaciones venideras, que también tienen derecho a recibir ese legado.

Educación ambiental

Me gusta decir, a modo de provocación, que las escuelas en la naturaleza hacen prescindible la educación ambiental. Se trata, por supuesto, de una simplificación de la realidad, dado que no todas las familias tienen acceso (o quieren tenerlo) a este modelo educativo ni son actividades mutuamente excluyentes. Más bien al contrario, la educación ambiental tiene una larga trayectoria

como herramienta de concienciación ciudadana —para todos los públicos, no solo el infantil— y tiene igualmente por objeto transformar nuestra manera de comportarnos con (o en) la naturaleza.

La educación ambiental se practica típicamente en espacios naturales protegidos, desde los que se oferta como un servicio para los visitantes que llegan a ellos, tanto de forma individual como colectiva. A veces se trata de una visita guiada, de un taller específico o, dependiendo del lugar, de observar la fauna local. En estas actividades se explican los valores del espacio y se relacionan con los grandes retos ambientales a los que se enfrenta la sociedad. Una de las variantes que también permite realizar una labor educativa es el voluntariado ambiental. Con actividades de mayor duración o frecuencia, los voluntarios realizan tareas sencillas y gratificantes que les permiten conectar con la naturaleza y con el entorno. Ejemplos típicos de voluntariado son la colaboración en la plantación de árboles, el anillamiento científico de aves, la limpieza de senderos, etcétera.

Igualmente se practica en las granjas escuelas, centros que invitan al visitante a convivir con los animales y a participar de su cuidado. Para muchos, la granja escuela es la primera ocasión de tener contacto real con un animal, más allá de las mascotas que pueda haber en casa. Bien dirigida, puede ser una experiencia transformadora. Conscientes de la importancia de esa conexión directa, en muchos parques urbanos del norte de Europa pueden verse pequeñas granjas que cualquiera puede disfrutar. Es un paseo muy popular para familias con niños pequeños. Una variante de las granjas escuela son los asilos de animales, instalaciones que acogen a fauna tanto doméstica como salvaje que requiere asistencia veterinaria antes de volver a su hábitat natural. Allí se les cuida, según las necesidades de cada individuo o especie, hasta que se sueltan. Estos son momentos memorables, sobre todo cuando se trata de animales salvajes. Ver a un ave volar o a un mamífero correr libres de nuevo es una experiencia fantástica. Permitir que esa suelta la haga un niño es darle ocasión de sentirse grande, de ser consciente de su responsabilidad hacia la naturaleza, y de forma positiva y optimista. Mediante actividades como esta, los centros tienen una importante vocación educativa y divulgativa, aunque su función original sea la de recuperación de fauna.

Tanto las granjas escuela como los centros de recuperación de fauna brindan una bonita oportunidad para estar en contacto directo con animales en un entorno sereno y respetuoso, pero que no resulta tan artificioso como un zoológico. Estos últimos cumplen una importante misión científica, pero resultan algo obsoletos en su concepción. Tuvieron su sentido como espacio de exposición de una colección de animales y tienen ahora una misión divulgativa al tiempo que lúdica. Pero no dejan de ser experiencias indirectas y, en algunos casos, puede que éticamente cuestionables, en las cuales la naturaleza se percibe de manera muy fragmentada. Muchos parques zoológicos están por ello transformándose en espacios en los que cobra más importancia el ecosistema que la especie, en los que los animales tienen un espacio más adecuado a sus

necesidades, tanto en tamaño como en comodidad. Y, sobre todo, pueden refugiarse de las visitas y de otros animales si lo precisan. Un ejemplo bonito es el antiguo zoológico de Emmen, en los Países Bajos, que no enclaustra a los animales, porque son los visitantes los que discurren en un recinto controlado. Pasean por unas zanjas someras que permiten la vista a ras de suelo, protegidos por vallas donde sea necesario. Así se pone en valor la dignidad del animal, mientras se percibe una mayor sensación de estar en la naturaleza.

En todos estos casos, el apoyo a ONG de orientación ambientalista es una forma, más vicaria tal vez, de comprometerse con la naturaleza. Podemos donar fondos desde la comodidad de casa o participar más activamente en comisiones, voluntariado o excursiones. El grado de implicación lo pone el socio. La ventaja de pertenecer a una organización de este tipo, amén del beneficio social y ambiental que pueda ejercer como entidad, es la posibilidad de disfrutar del entorno con personas que lo conocen en profundidad y en compañía de personas con ideas afines a las nuestras.

Otra forma de aplicar la educación ambiental es dar a conocer instalaciones de tipo industrial. Ejemplo de ello son las infraestructuras de saneamiento urbano (depuradoras, plantas de tratamiento de residuos, etcétera) o incluso fábricas, que nos muestran con orgullo cómo su actividad afecta, se entiende que de forma positiva, claro está, al medio. Para estas últimas no deja de ser una herramienta de mejora de imagen pública muy apreciada y, para el visitante, una forma de conocer no solo su labor, sino de acceder a instalaciones que de otro modo están vetadas al público.

Tal vez la diferencia más notable con respecto a la educación en la naturaleza, tal como la definíamos antes, es que la educación ambiental nos llama la atención sobre problemas que tiene el medioambiente y no sobre el medioambiente mismo, alejándonos así de nuestro *yo* natural. Así, nos habla de la deforestación, la destrucción de la capa de ozono o el cambio climático. Se crea un ambiente de negatividad y nos traslada una responsabilidad tal que nos hace sentir culpables de situaciones que no somos capaces de controlar. La motivación para mantener comportamientos proambientales se basa, pues, en la amenaza (real, sí, pero no deja de ser un *castigo*) de lo que podría pasarnos si no cumplimos con esas premisas. Y fútil, en cierto modo, porque se precisa un tremendo esfuerzo colectivo y continuado cuyos resultados no son visibles sino a largo plazo, si es que se llegan a producir.

Por otro lado, la educación ambiental clásica suele emplear argumentos racionales, con el necesario rigor científico, pero que por ello corren el riesgo de perder frescura y cercanía. En las últimas décadas, no obstante, muchos educadores ambientales se han formado en técnicas de comunicación que hacen más cercana y tangible la información que desean transmitir. Un ejemplo de este enfoque es lo que se conoce como «interpretación del patrimonio»,⁹⁵ que apela a la emoción del receptor y permite así fijar las ideas mediante la experiencia y no tanto por el simple

almacenamiento de datos. Como dice el catedrático Miguel Delibes de Castro, la interpretación «debe ayudar a enamorar; el patrimonio natural necesita ser querido». A modo de ejemplo, no es lo mismo explicar de forma ordenada el proceso de cristalización de la sal en una salina que decir: «La sal nace del matrimonio entre el sol y la mar». De forma similar, hay educadores que se forman en técnicas de teatro, que permiten transmitir de forma amena y agradable un mensaje. Siguiendo con ejemplos salineros, los visitantes que se acercan a conocer las salinas de Læsø, en Dinamarca, pueden disfrutar de una explicación teatralizada del proceso de obtención de sal, tal como lo hacían en su época los nativos, que de otra manera requeriría explicaciones bastante técnicas sobre la geología de la isla donde estas se ubican.

Otro reto al que se enfrenta la educación ambiental es la escasa constancia de los usuarios. Por lo general, no es posible hacer un trabajo continuado de educación con un mismo grupo de personas. El educador tiene una sola oportunidad para enamorar al visitante, para hacer suya su pasión, para que conecte con lo que le va a mostrar. Que lo consiga dependerá de muchos factores, la mayoría fuera de su control. Su público, ¿ha dormido bien?, ¿ha tenido un viaje agradable hasta allí?, ¿tiene hambre, sed, frío, calor...? Por eso, para que el mensaje llegue lo mejor posible, hay que dedicar tanta atención a la actividad en sí como a las condiciones de accesibilidad, comodidad o espacio en las que esta tenga lugar.

En este sentido, la educación en la naturaleza lo tiene más fácil, pues provee de una experiencia continuada con un mismo grupo, en un mismo lugar y con un contacto regular y permanente. Se establece así un vínculo muy fuerte entre las personas implicadas y la naturaleza. Fuera del ámbito escolar, este enfoque se puede ofrecer como actividad extraescolar. En los Países Bajos, por ejemplo, han proliferado las organizaciones que ofrecen esta opción al público escolar. La educación en la naturaleza no está aún generalizada y la etapa de escolarización obligatoria empieza a los cinco años, lo que deja pocas opciones para ofrecer este modelo educativo a los niños, aunque, aun así, también empiezan a aparecer opciones.⁹⁶ Los que se apuntan a esta extraescolar, son recogidos en sus colegios en bicibús (una bicicleta colectiva en la que todos pedalean) para llevarlos al espacio al aire libre donde van a pasar un par de horas de la tarde. Puede ser un prado, un humedal, un bosque, una playa..., todo depende de la ubicación del centro escolar. Al igual que en las escuelas en la naturaleza, prima el juego espontáneo y el descubrimiento autónomo. Una sociedad tan urbanizada como la neerlandesa ha encontrado así una manera organizada de acercar la naturaleza a sus niños. O más bien, los niños a ella.

Para niños algo más mayores se pueden organizar actividades que supongan un reto adecuado a su nivel. Más allá de lo que se pueda requerir en el currículum oficial, muy sugerentes son las expediciones escolares. Se propone a los alumnos un tema de investigación para desarrollar como trabajo de campo y se les da un cierto grado de autonomía a la hora de organizarse. Los chavales adquieren conocimientos de la materia al tiempo que aprenden a aplicarlos mediante el uso de

diferentes técnicas y métodos. Pero más allá de estos aprendizajes instrumentales, la simple organización de la expedición (traslados, materiales, pernoctas, comidas, coordinación de equipos, presentación de resultados) les provee de unas experiencias que serán inolvidables a la par que útiles. Hay algunas entidades que están viendo negocio en esto y organizan expediciones a lugares francamente apetecibles. Los lectores de la revista *National Geographic* babeamos a la vista del catálogo y nos uniríamos muy felices si tuviéramos a) acceso a una cartera abultada y b) el elixir de la juventud. No es mi caso, me temo.

Para bolsillos más modestos siempre queda el recurso de los campamentos de verano. El nombre ya ha quedado algo desvirtuado, por varias razones. Muchos no son campamentos porque no se acampa y ni siquiera se pernocta, por un lado, y porque tienen lugar en espacios cerrados, por otro. De los que sí tienen lugar en la naturaleza, algunos tienen la agenda tan apretada que apenas dejamos a los niños que se enteren de dónde fueron. Recuerdo que una vez vi a mi vecino Carlos, que entonces tenía doce años, con cara de cansancio, en plenas vacaciones estivales. Había vuelto estresado del campamento, me dijo: «Todo el día haciendo cosas, nunca daba tiempo a terminar nada», se lamentaba. «Y lo peor fue preparar el Día de los Padres, con la función, los premios, etcétera.» No me extraña que no fuera siquiera capaz de decirme dónde estuvo. El paisaje no le dejó huella; no tuvo ni tiempo para verlo. Pero la idea original de los campamentos era otra. A principios del siglo XX surgieron las colonias de vacaciones, en los Alpes suizos, enfocadas a la mejora de la salud de niños enfermos y débiles.⁹⁷ En la misma época, surgió el escultismo, verdadero inspirador de los campamentos en la naturaleza. Decía su fundador, lord Baden-Powell, que el movimiento *scout* pretendía ser «una escuela de ciudadanía por medio del arte de los bosques». Buscaba ofrecer a los niños una formación moral, física y de amor a la naturaleza, empleando con sentido su tiempo libre. Y a su imagen y semejanza, muchas organizaciones, religiosas y laicas, empezaron a ofrecer campamentos al aire libre para los niños de la ciudad. Es allí donde se forjaban las amistades de toda la vida, verano tras verano, en los amplios horizontes de la montaña. Explorando paisajes e intimidades. Intercambiando sueños y anhelos. Si echo la vista atrás y pienso en quienes hoy son mis amigos de toda la vida, me veo compartiendo con ellos ese tipo de situaciones (y no tanto yendo al cine, cosa que también hacíamos). Hoy en día hay que desbrozar mucho en la oferta para encontrar campamentos que no se transformen en lo que tuvo que sufrir mi vecino.

Reverdecer la escuela

Cuando hablo de educación en la naturaleza en foros profesionales, muchos docentes me dicen que eso de las escuelas al aire libre está muy bien, pero que ellos no tienen opción a practicarlo: ni

tienen un parque nacional a las puertas del colegio, ni están autorizados a salir ni tienen recursos para trasladarse o adquirir materiales. Amén de esa falta de recursos, tampoco todas las familias quieren ni pueden participar de un proyecto de este tipo. Así pues, si Mahoma no va a la montaña... En otras palabras: ¿cómo se puede reverdecer la escuela? No se trata tanto de proponer actividades extraescolares, sino de introducir la naturaleza como parte transversal del currículo. A continuación, propondré algunas cosas que se pueden hacer desde el claustro, aunque existe abundantísima bibliografía sobre el tema para el que desee profundizar.⁹⁸

Para el que quiera y pueda, lo ideal es trasladar el aula al exterior. Cualquier materia puede impartirse al aire libre y hacerlo en un entorno menos controlado que una sala (por ejemplo, un parque o un patio de tierra) tiene un valor añadido que va mucho más allá de lo didáctico. Independientemente del contenido, desarrollar la actividad al aire libre nos hace más espontáneos, creativos, atentos y empáticos. Como ya dije, fuera usamos todos los sentidos y no solo el oído y la vista. Se fomenta la cooperación frente a la competitividad y la relación con el adulto de referencia se vuelve menos distante y jerárquica. Esto permite que los alumnos se vuelvan más asertivos, se sientan empoderados y aumente su autoestima. ¡Y todavía no hemos empezado a trabajar!

Por desgracia, en muchos casos solo es posible salir al exterior durante la hora del patio. En ese caso, se pueden plantear actividades que complementen el trabajo en el aula. Dado que han de ser voluntarias, no todos los alumnos querrán hacerlas. En función de la motivación que tengan se puede dejar así u ofrecer algún aliciente, como «subir nota». Un ejemplo puede ser la realización de un herbario o insectario —mejor si es fotográfico— o crear un jardín de vida salvaje o un hotel para insectos. Estas son bonitas maneras de catalogar la biodiversidad del colegio, por ejemplo. Otra posibilidad es que los alumnos hagan algún ejercicio en su tiempo libre para el que necesiten relacionarse con la naturaleza. En función del nivel, pueden hacer un trabajo artístico sobre el paisaje de su zona, cartografiar el parque más cercano o elaborar un diario fenológico.⁹⁹ O tal vez alguna actividad de observación, escucha o meditación en la naturaleza que los obligue a poner los cinco sentidos y ser conscientes del aquí y ahora cuando permanezcan en ella.

Si no se puede o se quiere salir, hay otros medios de traer la naturaleza al aula. Algo tan simple como subir las persianas y descender las cortinas debería ser obligatorio por ley. También pueden emplearse materiales naturales (piedras, palos, piñas, conchas, huesos, plumas...) que pueden aportar los mismos alumnos. Estos objetos pueden servir para clasificar, dibujar, construir, decorar, relatar historias, investigar, debatir... Esta enorme versatilidad les viene dada precisamente por ser materiales no estructurados. Con ellos, podemos tratar temas tan dispares como los quebrados o elucubrar sobre el origen del universo, por poner un par de ejemplos. Además de traer materiales inertes, también se puede crear un huerto en la repisa de la ventana —tan sencillo como pedir que cada alumno traiga una planta diferente, en vez de todos la misma— o

instalar un terrario, más fácil de mantener que un acuario. Incluso se pueden instalar comederos o bañeras para aves y, por supuesto, observar lo que ocurre en ellos. Tal como hacen en las residencias geriátricas danesas a las que me referí antes.

Entre los materiales que se pueden usar en el aula está el barro. Ya hemos hablado de todo lo que aporta y asombra lo ausente que está de la literatura profesional. Otro recurso simpático y versátil es pintar cantos rodados con dibujos, símbolos, letras y trabajar todo tipo de habilidades con ellas. Pero podemos aportar cualquier otro material que encontremos ahí fuera e inventar nuestros propios métodos de aprendizaje (juegos matemáticos, fichas con diferentes materiales y texturas, ábacos con ramas, alfabetos con palitos, escenas o maquetas). Así, aprendemos a enseñar, que es la mejor manera de afianzar lo que queremos que otros aprendan. Y solo tener que buscar los materiales, aunque sea en el tiempo libre, nos conecta con la naturaleza.

También se puede incorporar la naturaleza al aula en un plano más abstracto. Para niños más pequeños se puede introducir mediante la literatura infantil. Podemos prestar atención a los temas que trata, si tienen relación con la estación del año en la que nos encontramos o con el paisaje que nos rodea. Los cuentos deberán permitir que los niños se identifiquen con los animales protagonistas del cuento —recordemos la biofilia— y que este transmita un mensaje de respeto y cariño por lo vivo. Los cuentos no dejan de ser una experiencia vicaria, pero a pesar de eso ofrecen un espacio para la fantasía y para la elaboración del propio relato mediante las metáforas que en ellos se dan. Los audiovisuales deberían ser nuestra última opción: dejan poco a la imaginación y ofrecen una mediación dirigida y plana. Puesto que no se da ese trabajo de reflexión interna, tampoco dejan poso más allá del momento.

En etapas superiores, por ejemplo, se puede simplemente interpretar la realidad en clave ambiental. ¿Cuál es el impacto de nuestras actividades cotidianas? ¿Qué implicaciones tiene la agricultura ecológica sobre la salud? ¿Y sobre el paisaje? ¿Qué simbolismo tiene la naturaleza en el arte? ¿Y en la literatura? ¿Qué influencia tuvo la gestión de los recursos ambientales en el devenir de las civilizaciones? ¿Cómo se fabrica una casa bioclimática? ¿Qué papel tenemos las personas en la gestión de los recursos naturales? Con todas estas cuestiones estamos trabajando lengua, filosofía, bellas artes, geografía, economía...

Se trata, pues, de tener a la naturaleza presente en todo momento y lugar. Ser conscientes de los recursos que utilizamos, de su procedencia y fragilidad, y responsabilizarnos de nuestros actos. Para acabar, propongo un ejercicio divertido, que produce un efecto en cierto modo revelador: analizar la biodiversidad que hay en el aula. Además de la madera de los muebles o del algodón de los tejidos, por poco que meditemos sobre ello aparecerán muchas especies de plantas, animales y otros seres vivos. Animo a hacerlo también en casa, en la oficina o en cualquier otro lugar. ¡No se olvide de incluir a los piojos, que siempre abundan en el aula (y en los transportes públicos)!

La educación en la naturaleza es, como se ha podido comprobar, más una cuestión de actitud que de ubicación. Al igual que sucede con la salud, cuenta más cómo nos aproximamos que lo bello o virgen que pueda ser el escenario elegido. En el próximo capítulo veremos cómo nos relacionamos en la actualidad con la naturaleza y la importancia que cobran el sentimiento y la emoción genuinos.

El Antropoceno, una nueva era para la naturaleza

Recuerdo que cuando en el colegio nos hablaban de las eras geológicas, aquello nos resultaba muy lejano. El Jurásico, el Triásico, la extinción de los dinosaurios..., todo ello había ocurrido hacía millones de años, una escala temporal que nos resultaba imposible de comprender. La época geológica presente, el Holoceno, que marca el fin de la última glaciación, comenzó mucho antes de que hubiera registro histórico de nada,¹⁰⁰ por lo que nos resulta una referencia poco práctica en nuestro día a día. Para nosotros, el ser humano había estado siempre aquí, y, sin embargo, no somos más que un aleteo de mosca, un suspiro, un parpadeo, a escala geológica. Por eso ha sido muy sonado, e incluso controvertido, entre la comunidad científica la reciente propuesta formal de declarar una nueva época geológica: el Antropoceno. Se ha definido esta nueva época como una en la que el ser humano ha empezado a ejercer una influencia significativa sobre el medioambiente a escala global. Lo que no parece del todo claro es cuándo se inició: hay quien dice que coincide con los inicios del uso de la energía atómica, otros opinan que nuestra influencia fue palpable a esta escala a partir de la Revolución Industrial y otros se remontan al nacimiento de la agricultura, en el Neolítico, como símbolo de la domesticación de la naturaleza. Sea como fuere, en lo que sí parece haber consenso es en el hecho de que hemos alcanzado un punto de no retorno en nuestra relación con el medio, con la naturaleza. Aunque, según la organización Conservation International, aún queda un 46 % de la superficie terrestre en estado más o menos original, también es cierto que la actividad humana afecta a todo el planeta. Por tanto, ya no es posible entender la naturaleza salvaje como aquella «a la que los humanos solo visitamos, pero no permanecemos en ella».¹⁰¹ Por desgracia, todos hablamos ya con cierta naturalidad de problemas ambientales como el agujero de la capa de ozono, el efecto invernadero o la deforestación del Amazonas, cosas todas ellas que suceden en lugares o en plazos difíciles de apreciar desde donde escribo.

De modo que nuestra influencia es real, global y posiblemente irreversible. Se puede debatir largas horas sobre si aún existen territorios vírgenes sobre la faz de la Tierra. Es posible que quede algún rincón de la taiga por pisar o algún afluyente del Amazonas por descubrir. O incluso que haya hondas simas submarinas por explorar, tal vez la última frontera del conocimiento... Pero ello no significa que estén libres de la acción humana. Las emisiones de gases de origen antropogénico viajan por la atmósfera hasta el último rincón y modifican las dinámicas fisicoquímicas, y, en última instancia, ecosistémicas, que en ellos tienen lugar. No hay más que ver cómo el permafrost de la más remota tundra siberiana está empezando a derretirse, con consecuencias aún desconocidas a gran escala, pero que tienen todas las papeletas para ser inquietantes.¹⁰²

La llegada del Antropoceno, ya en el siglo XXI, debe hacernos reflexionar sobre nuestra relación con la naturaleza. Al igual que podemos pensar que todo está perdido y que esta irreversibilidad solo puede conducir a un escenario apocalíptico, también podemos ver las ventajas de aprovechar los medios y las posibilidades que nos ofrece este siglo para (volver a) relacionarnos, para reconectar con la naturaleza. A lo largo de este capítulo, me gustaría repasar los nuevos usos y los nuevos espacios que ella nos ofrece, lo que vendría a llamarse la «naturaleza posmoderna». Algunos usos o espacios se quedan en eso, meros escenarios sin mayor trascendencia; otros, en cambio, nos permitirán profundizar en esa relación trascendente que alguna vez tuvimos con nuestra esencia, con nuestro yo natural.

Naturalezas nuevas

Ya vimos en el primer capítulo que la relación entre naturaleza y cultura, entre la naturaleza y el ser humano no puede ser compartimentada. Hay muchos puntos en común, mucha trayectoria unidos. Pese a que defiendo que precisamente por eso no podemos ser considerados sino parte sustancial de la naturaleza, la relación con ella no ha sido siempre idílica ni lo será en el futuro. Sin entrar en la capacidad de destrucción que el ser humano tiene, de sobra conocida por el lector, la propia naturaleza nos ha puesto contra las cuerdas. No hay más que mirar una tabla de cronología geológica para ver que las diferentes etapas de la historia de la Tierra han sido marcadas por las agudas transiciones provocadas por cataclismos naturales: erupciones volcánicas, impacto de meteoritos, glaciaciones... Las catástrofes naturales, si bien a menor escala, continúan siendo fuente de preocupación en zonas de riesgo y causan grandes daños personales en el ámbito local. En muchos casos, poco se puede hacer: los vientos huracanados pueden pillarnos en cualquier lugar y los terremotos son impredecibles. Pero en otros casos somos los humanos quienes nos aventuramos a vivir en zonas de alto riesgo: al pie de un volcán o en una

zona inundable. Recordemos el ejemplo de las señoras de Pozuelo que comentamos en la página 60. Son, claro, sitios con suelo fértil y abundante, beneficiosos para la agricultura, y el riesgo real es tan pequeño que pueden pasar generaciones sin que nada suceda. Nuestra avaricia nos lleva, mientras tanto, a disfrutar de los frutos de esa tierra. Sin embargo, las catástrofes llegan y, con ellas, los lamentos.¹⁰³ En tiempos más modernos, nos gusta vivir en el bosque sin pensar en los incendios forestales o muy pegados al agua sin contar cómo pueden afectarnos la erosión o las crecidas, o, como mucho, creyendo que la técnica todo lo puede. John McPhee ya nos relató la lucha que mantienen los ingenieros en Nueva Orleans para evitar las inundaciones en la capital del *jazz*.¹⁰⁴ A pesar de ello, el huracán Katrina se llevó por delante la ciudad en 2005.

Algunas catástrofes naturales han sido, de hecho, inducidas por la actividad humana y han causado el declive o incluso la desaparición de civilizaciones enteras. Famosa es la sequía que pudo con los jardines de Babilonia, provocada por la sobrepoblación y el manejo inadecuado de los recursos hídricos. Algo similar, al parecer, es la causa subyacente de la Primavera Árabe: las continuas sequías y el encarecimiento del trigo. Argumentos similares se pueden encontrar para el declive de las culturas indígenas en el suroeste de los Estados Unidos, aunque en ese caso el proceso de colonización también tuvo su papel. Otras civilizaciones que se han visto abocadas a la desaparición por una mezcla de mala gestión de los recursos naturales en combinación con luchas territoriales fueron los mayas en México o la isla de Pascua, hoy parte de Chile.¹⁰⁵

Interesantes son también los escenarios de naturaleza posapocalíptica como resultado de procesos humanos que han escapado a nuestro control, como la que nos retrata Alan Weisman.¹⁰⁶ El caso más conocido es el de la ciudad de Prípiat, en Ucrania, ubicada junto a la central nuclear de Chernóbil, cuya explosión liberó quinientas veces más radiación que la bomba atómica en Hiroshima. Hoy es un lugar clásico de peregrinaje para los turistas de catástrofes, que, de paso, se llevan un poquito de radiación de recuerdo. Algo similar sucedió en Varosha, Chipre, una localidad que experimentó un fuerte desarrollo turístico en la década de 1960 que quedó atrapada en tierra de nadie, entre las zonas turca y griega, durante el conflicto sobre la soberanía de la isla. Grandes complejos hoteleros quedaron así abandonados y son hoy pasto de la naturaleza. De una naturaleza nueva, adaptada a la acción humana, que a su vez va desapareciendo paulatinamente.

Pero para obtener una nueva naturaleza no hace falta moldearla, como sucede en todos los paisajes que conocemos. Ni destruirla, como en los ejemplos citados arriba. En algunos casos, basta con crearla. Decía Voltaire que Dios creó el mundo entero, excepto a los Países Bajos, que la dejó en manos de los neerlandeses. Una colección de pantanos en el delta de los ríos Rin y Mosela, fríos, húmedos, cubiertos por la niebla e infestados de mosquitos, no parecía un lugar muy apetecible para vivir. Así que se fueron desecando terrenos, ganando espacio al mar y protegiendo lo que tanto trabajo había costado conquistar mediante faraónicas obras de ingeniería. No es por tanto de extrañar que los neerlandeses se pregunten con cierta asiduidad qué es

naturaleza en su país.¹⁰⁷ Se trata, en efecto, de una tierra nueva, artificial. Pero también, por esa razón, un suelo muy fértil que ha permitido el desarrollo de una agricultura moderna y eficiente a escala industrial. El abundante terreno ganado al mar e incluso el que ya estaba emergido está determinado por la intervención humana y apenas queda espacio para la naturaleza salvaje, que en el imaginario neerlandés sería lo que llaman el «bosque primigenio». A finales del siglo XIX, se planeó la desecación de una parte del Zuiderzee, el mar interior que quedaba al noreste de Ámsterdam. Las obras se demoraron tres cuartos de siglo y a día de hoy ese antiguo mar ha sido reemplazado por un lago de agua dulce —IJsselmeer— y una provincia nueva —Flevoland—. Es evidente que esto es una naturaleza nueva, que antes no existía allí. Como experimento a escala territorial, una parte de esa provincia se dejó sin manejar, y es lo que hoy constituye el Parque Nacional Oostvaardersplassen. Se dejó que la naturaleza conquistara el nuevo terreno ganado al mar y pocos años después se convirtió en un humedal de referencia a escala internacional, de importancia clave para el descanso de las aves migratorias en ruta por el Atlántico oriental y para los grandes mamíferos que campan por la porción de tierra desecada. El principal problema que tiene este espacio es el aislamiento, necesario para protegerlo de las posibles inundaciones, pero que impide el movimiento espontáneo de la fauna terrestre a otros espacios. Se están creando corredores ecológicos que comunican este parque con otros espacios naturales del país para mitigar la superpoblación de ciervos y otros mamíferos, que hasta ahora han tenido que someterse a regulación cinegética. En fin, que el debate está servido: ¿se trata entonces de un espacio natural?, ¿cómo de natural puede ser una porción de tierra emergida en 1968?¹⁰⁸ Tal vez no debamos conducir el debate en esta dirección, sino asumir que la intervención humana es parte de nuestra esencia natural y que esta, en todo caso, ha de hacerse con el cuidado que el resto de la naturaleza merece.

Nuevos paradigmas en la conservación de la naturaleza

En el siglo XIX, en pleno movimiento del Romanticismo, se gestó la necesidad de proteger la naturaleza como parte de un legado que representaba esa relación con los espacios vírgenes que se había forjado con ese movimiento. Como resultado, se fueron seleccionando espacios naturales prístinos, icónicos de esa virginidad intacta e inalcanzable. Así, en los Estados Unidos se declaró el primer parque nacional en 1872, precursor de una forma de proteger el medio natural que marcaría un antes y un después y que hoy en día se traduce en la forma más habitual de conservar la naturaleza en el mundo. Ese parque fue Yellowstone, y es aún hoy en día símbolo de la naturaleza salvaje. Tanto es así que hay una famosa serie de dibujos animados que se basa en las relaciones entre su especie más icónica y los guardas, *El oso Yogui*. A este le siguieron muchos

parques, entre otros el mítico Yosemite. En un principio, todos ellos respondían a ese estereotipo de montañas y lagos como el epítome de la naturaleza virgen. Inspirados en este movimiento, se crearon parques nacionales y espacios protegidos similares en muchos otros lugares, tanto en los Estados Unidos como en el resto del mundo. Pionero fue el Gobierno español, que ya en 1876 declaró —tan solo cuatro años después que Yellowstone— parque nacional a El Yunque, en Puerto Rico, en los territorios que aún tenía en ultramar. En la península, el primero, el de los Picos de Europa, se declaró cuatro décadas después, en 1916. Con el tiempo, las figuras de espacios naturales se han ido definiendo mejor, matizando y variando, para dar cobertura a otras necesidades amén de la protección. Una de las vertientes más importantes de los espacios naturales protegidos, sean de la categoría que sean, es la de dar a conocer sus valores naturales al público. Según la Unión Internacional para la Conservación de la Naturaleza (UICN), existen en el mundo cerca de ochocientas figuras de este tipo y hay doscientos mil espacios naturales declarados bajo alguna de ellas. ¡Todo un reto para los aficionados a tachar listas!

En la actualidad, un parque nacional se concibe como una «selección de un elenco de parajes excepcionales para la conservación de sus valores naturales y el disfrute y el respeto de la sociedad», definición que ya se manejaba en la primera ley de 1916 y que se mantiene en su versión de 2014. Ha de ser representativo de la naturaleza que hay en el territorio nacional. La idea es que se proteja, pues, no lo más simbólico, sino lo que mejor encarna la naturaleza original. Así, nos hemos movido del paradigma icónico al paradigma científico, en el que se cuidan los hábitats más frágiles. En los parques nacionales, se distingue un área de protección más estricta que otras zonas en las que se toleran ciertos usos relacionados con el manejo de los recursos naturales (silvicultura, ganadería extensiva, etcétera) y con el turismo, que rodea a la anterior. Esta franja se conoce como la zona periférica de protección. Este tipo de espacios, en casi cualquier Estado, se consideran la forma de máxima protección para la naturaleza y constituyen elementos de orgullo patrio, que se traslucen en folletos y demás información dirigida a los visitantes. Este muestrario de los valores naturales más emblemáticos de un país que constituye su red de parques nacionales se convierte, así, en un arma de doble filo, pues son muy atractivos para los visitantes y, por tanto, pueden convertirse en un eje de desarrollo socioeconómico muy relevante a escala local, teniendo en cuenta el emplazamiento por lo general rural y aislado. Algo que no suele ser compatible con la protección de sus valores naturales...

Más modestamente, hay otras fórmulas de conservación que se enfocan a la relación que existe en determinados territorios entre la comunidad local y el paisaje, el modo en el que esta hace uso de los recursos naturales. Así, se valora la sostenibilidad de esta relación y se procura apoyar a las actividades tradicionales que mantengan un modo de vida y un paisaje al que estas han dado forma y sin las cuales este se deterioraría. Este modelo de protección se puede apreciar en los parques naturales o en espacios de la Red Natura 2000, por ejemplo.

Otro modelo que está ganando popularidad son los espacios naturales protegidos con fines de esparcimiento. Es decir, se trata de entornos con unos valores naturales menos vulnerables y relativamente bien conservados, pero cuya prioridad es la de dar a los ciudadanos la posibilidad de disfrutar de la naturaleza. Se encuentran más próximos a los núcleos de población, lo que permite acercarlos mejor al público y evitar que este necesite desplazarse a zonas con valores más frágiles. Así, aquellas personas que simplemente desean hacer un pícnic familiar a la sombra de los pinos o salir una tarde al fresco no necesitan invadir espacios que tienen valores sensibles a la presencia humana y, por tanto, menor capacidad de acogida. No en vano dicen los estudiosos que la distancia media que recorren los visitantes en los espacios protegidos está en un radio de quinientos metros alrededor de nuestro coche. Este modelo permite controlar la afluencia del gran público a, por ejemplo, los parques nacionales. Quienes bien saben de esto son los gestores del Parque Nacional de la Sierra de Guadarrama, a tan solo una hora de viaje desde Madrid. Una de las tareas de los guardas del sector de Peñalara, a la sazón uno de los más frágiles del parque, consiste en mantener al público dentro de las sendas y evitar que se lleven recuerdos del parque a casa. Cosa que hacen, silbato en mano, con un celo inusitado. En cierta ocasión presencié cómo un guarda recriminaba a una niña de unos ocho años que se llevara una piña a casa, que llevaba la pizpireta muchacha en la mano, sin sospechar la magnitud del delito que estaba a punto de cometer. Yo misma habré hecho eso muchas veces, posiblemente allí mismo, y el tono de la reprimenda me escoció. Es probable que, a esa niña no solo se le haya robado la oportunidad de tener un bello e inocuo recuerdo de su visita al monte,¹⁰⁹ sino que se le hayan quitado las ganas de regresar a él por un buen rato.

Los espacios naturales protegidos, en general, son declarados y gestionados por las administraciones públicas. Responden a criterios científicos objetivos —se supone— y en la declaración y en la propia gestión hay un cierto grado de participación pública. Una de sus principales funciones, amén de la conservación, es la divulgación al público de los valores naturales que albergan. Este requisito, establecido por ley, puede dar lugar a ciertos conflictos de uso, por la fragilidad de los valores que se protegen en el espacio, incompatibles con la afluencia del público que desea visitarlo. De ahí, por ejemplo, que el Monte de El Pardo, un monte mediterráneo con una valiosísima flora y fauna, un antiguo cazadero real a escasos kilómetros de Madrid,¹¹⁰ no se haya protegido bajo ninguna de esas figuras. Hoy en día pertenece a Patrimonio Nacional, entidad gestora de, entre otros, los palacios nacionales. Así se evitan la obligación legal de abrir ese frágil espacio al público, que, dada su localización, podría ejercer una presión recreativa excesiva.

Existen también espacios de conservación privada, que son mucho más comunes fuera de Europa. Son conocidos los casos de las reservas de caza, que tuvieron una importante expansión en la primera mitad del siglo XX, sobre todo en el continente africano, y que constituían una

curiosa paradoja. Conservar para cazar. Previo pago de su importe, claro. Muchas de estas reservas, inicialmente de titularidad privada, pasaron a convertirse en espacios naturales protegidos tras la descolonización, y, como es lógico, se vetó la actividad cinegética en ellos. Más modernas son las iniciativas de conservación impulsadas por grandes corporaciones, en un afán de pulir su responsabilidad social corporativa, o por magnates amantes de la naturaleza. Conocido es el caso de Douglas Tompkins, fundador de las marcas de ropa The North Face y Esprit, que invirtió 380 millones de dólares para la adquisición de terrenos en la Patagonia tanto chilena como argentina. En marzo de 2017 su viuda hizo entrega de 400.000 hectáreas de terrenos a la presidenta chilena, Michele Bachelet. Unido a las tierras ya protegidas, más lo que el Estado chileno aportará como contrapartida a la donación, sumarán 4,5 millones de hectáreas destinadas a la conservación. Una superficie similar a la de Aragón o Dinamarca enteras.

En Europa, los espacios naturales privados son más modestos en tamaño. Amén de las fincas privadas de caza que aún existen en España —en un excelente estado de salud, por cierto—, hay terrenos que se han adquirido por diferentes entidades para su conservación. En otras ocasiones, el titular de la finca se mantiene, pero cede su gestión a entidades especializadas, que se ocupan de mantener o mejorar los valores naturales del espacio, de darlos a conocer y de obtener —si es posible— algún rendimiento económico ellos. Este modelo responde a lo que se conoce como «custodia del territorio».

Así pues, la custodia del territorio promueve la participación privada en la conservación de la naturaleza y el paisaje, aprovechando los recursos que estos espacios ofrecen —explotados de forma respetuosa— por la propia sociedad civil. Se basa en acuerdos voluntarios entre los propietarios del terreno, sus usuarios y lo que se llaman «entidades de custodia», por lo general organizaciones sin ánimo de lucro o administraciones locales. Este enfoque tiene una larga tradición en algunos países europeos. Instituciones como Conservatoire du Littoral en Francia, con las salinas de Camarga como programa estrella, Natuurmonumenten en los Países Bajos, que precisamente se estrenó con el humedal de Oostvaardersplassen, o la antigua Fundació Territori i Paisatge, desaparecida como consecuencia de la crisis, se ocupan de gestionar grandes superficies de terrenos privados con gran valor natural. En España, la Red de Custodia del Territorio representa a organizaciones involucradas en este modelo de gestión de espacios naturales. La mayor ventaja de la custodia del territorio es su versatilidad y adaptabilidad. Se apoya en las numerosas herramientas jurídicas que permiten diferentes grados de compromiso entre las partes, así como en un modelo de gobierno horizontal: cualquier colectivo puede impulsar este enfoque o participar de él de alguna manera.¹¹¹

Una forma más abstracta de apoyar la conservación de la naturaleza son los llamados «bancos de hábitats». Se trata de un mercado similar al de los créditos de carbono que se usa para mitigar los efectos del cambio climático. En este, se pueden comprar créditos obtenidos por acciones que

hayan tenido resultados beneficiosos para la biodiversidad, con el fin de compensar el débito que generan los daños ambientales de una determinada actividad. De forma similar, se utiliza el sistema de pago por servicios ambientales.¹¹² Este mecanismo ofrece incentivos financieros reales para los agentes sociales locales que proveen de servicios ecosistémicos de los que se puede beneficiar la sociedad. Un ejemplo pionero fue el pago que se hizo a los granjeros neerlandeses por adaptar las técnicas de siega en sus prados para proteger los nidos que las aves hacían en ellos. Por supuesto, ambos enfoques tienen una visión muy instrumental de la naturaleza.

Uno de los retos más importantes que tiene la conservación de la naturaleza en la actualidad es la financiación. Los espacios naturales protegidos tradicionales contaban con partidas presupuestarias específicas, procedentes de las arcas públicas, cada vez más escasas. En España, como consecuencia de la crisis, el presupuesto estatal para parques nacionales ha bajado de 94 millones de euros en 2011 a 33 en 2017, un recorte del 65 %. Las organizaciones ecologistas tradicionalmente han accedido a fondos públicos o los han generado ellas mismas con su actividad. Pero con estos recortes presupuestarios, por un lado, y con la diversificación de modelos de gestión y de entidades encargadas de ella, por otro, se han generado nuevos mecanismos de financiación. Uno de ellos es el patrocinio, mediante el cual suelen ser empresas las que dan los fondos a cambio de recibir visibilidad para sus marcas. Todavía no se ha llegado, afortunadamente, a renombrar cualquier parque nacional con alguna marca comercial, como sucede con la estación de metro de Sol en Madrid, cuya versión patrocinada me niego a reproducir aquí, pero bien llevado, es una manera de recaudar dinero.¹¹³ De forma similar funciona el micromecenazgo o financiación colectiva, más popularmente conocido como *crowdfunding*. Se trata de un mecanismo más ágil y cercano al ciudadano, pero que requiere de un importante esfuerzo de gestión por parte de quien lo plantea. Una opción poco utilizada son las loterías y los concursos, cuyos beneficios se destinan a iniciativas de protección de la naturaleza. En el Reino Unido está el Lottery Fund y en los Países Bajos, el Nationale Postcode Loterij, ambos muy enfocados a la conservación de los paisajes y el patrimonio cultural.

Hasta ahora, se ha entendido la conservación de la naturaleza como el aislamiento de porciones de territorio con unos valores naturales elevados para evitar el uso indebido o el abuso de los recursos que ofrecen. Mientras tanto, el resto del territorio es sometido a las leyes del mercado y la endeble normativa ambiental debe ocuparse de malproteger sus valores naturales. Hay voces críticas con esta compartimentación del territorio, defendiendo que la conservación debe darse en todo él, sin delimitar una frontera entre lo protegido y todo lo demás. Tiene cierto sentido lo que dicen, habida cuenta del efecto borde que se produce en algunos espacios de gran atractivo que ejercen una fuerte presión turística y urbanística en el límite exterior de estos. La fauna no entiende de fronteras y las traspasa de forma inconsciente, con el riesgo que ello supone.

Preguntémoselo, si no, a los lincees de la carretera que une Sevilla con Matalascañas, un domingo de éxodo playero...

Interesante en este contexto es el concepto de solidaridad ecológica, que marca la política de gestión de los parques nacionales en Francia desde 2006.¹¹⁴ Esta idea busca conciliar las éticas antropocéntrica y ecocéntrica, que ya discutimos en el primer capítulo, al tiempo que integra el manejo de los recursos naturales dentro y fuera de las fronteras de los espacios naturales protegidos. Fuera del plano teórico, este planteamiento tiene múltiples ventajas sobre el terreno: integra grandes sistemas, como cuencas hidrográficas, promueve la continuidad, la coherencia y la cohesión territorial en materia de conservación, facilita el desplazamiento de los animales y mejora la calidad de sus poblaciones y, por último, ofrece resiliencia ante los cambios a largo plazo. Este modelo de gestión incorpora, también, a la comunidad local y a los agentes sociales de la zona. En España, el programa 2020 de EUROPARC, entidad que representa a los espacios naturales protegidos de nuestro país, reconoce también la necesidad de un nuevo paradigma. En él, se propugna que sociedad y naturaleza deberían integrarse por igual en la ordenación del territorio.

Y hablando de agentes sociales...

Desde un ángulo muy diferente, podemos encontrar la perspectiva del ecofeminismo, término creado por la francesa Françoise d'Eaubonne en 1974. Esta corriente de pensamiento surge desde el viejo paradigma paternalista y patriarcal con el que se asocia al hombre con la cultura y la razón y se sitúa a la mujer en un plano inferior, afín a la naturaleza y a los sentidos. Esta noción, de inicio androcentrista y con una clara intencionalidad peyorativa, se ha convertido en la idea-fuerza del movimiento ecofeminista. Comparte premisas con la ecología profunda de Naess, pues también defiende una relación más orgánica que racional con la naturaleza, pero incorpora la perspectiva de género. El ecofeminismo defiende que la mujer, en su condición de ser capaz de dar a luz, está dotada de una sensibilidad innata hacia la naturaleza de la que los hombres carecen. La mujer, como dadora y cuidadora de vida, se convierte así en custodio lógico de la biodiversidad y de los recursos naturales. Algunas corrientes dentro del ecofeminismo añaden, además, una dimensión espiritual a la relación que las mujeres tienen —tenemos— con la naturaleza, pues todos los seres vivos estamos conectados con los que algún día también estuvieron conectados a ella, algo que Snyder ya apuntó. Aunque se trata de un movimiento bastante heterogéneo, no puedo dejar de citar a las activistas Vandana Shiva y Wangari Maathai. Dado su origen no occidental —la India y Kenia, respectivamente—, estas últimas añaden, además, el discurso de justicia social y desarrollo.¹¹⁵

Unos colectivos a los que apenas se está empezando a prestar atención, en el marco de las relaciones con la naturaleza, son el de los inmigrantes y el de los refugiados. A pesar de que en Occidente, sobre todo en Europa, se está viviendo en las últimas décadas una diversificación cultural muy importante, fruto del crecimiento de estos dos colectivos, la visión de la naturaleza que aquí impera es muy «blanca». El islam y el cristianismo comparten la perspectiva monoteísta de la naturaleza como una creación de Dios, en la que la naturaleza como tal no está dotada de divinidad. Sin embargo, el islam, además, no comparte nuestra visión a veces bucólica, que fue impresa en Occidente desde el Romanticismo. Muchos inmigrantes son, además, de origen rural. Por ello tienen una visión más pragmática de la naturaleza, como entidad que nos dota de recursos, más que como un entorno idílico, y no lo contemplan como escenario para el ocio.¹¹⁶ En cuanto a los refugiados, en algunos casos pueden haber sufrido una importante escasez de recursos, sobre todo de agua y alimento, por lo que la naturaleza constituye un medio hostil. Es la causa última por la que se han visto obligados a abandonar su tierra (exceptuando, claro, los que lo han hecho para salvar su vida en situaciones de guerra, persecución, etcétera, que, por desgracia, también son muchos).¹¹⁷ Tal vez fruto de todo ello, las organizaciones conservacionistas coinciden en tener un elenco de socios muy poco diverso, que no es representativo de la población del país. Esto se puede observar dando una vuelta por un parque natural: los visitantes son casi siempre autóctonos.

Las personas con discapacidad son otras de las grandes olvidadas en el ámbito de la naturaleza. Ya hemos aludido a las políticas oficiales de accesibilidad y la gran experiencia que hay con determinados colectivos (personas invidentes o con movilidad reducida), e incluso a la cantidad de sendas adaptadas que hay en algunos espacios. Sin embargo, queda mucho por hacer. Recientemente tuve ocasión de participar en la organización de una actividad de voluntariado para familias que tuvieran niños con discapacidad con la intención de acercarlos a la naturaleza. El problema surgió cuando hubo que buscar un refugio con baño adaptado en las proximidades de la actividad, asunto para el que hubo que ser, digamos, flexibles. También me sorprendió un folleto que informa de las sendas que cruzan mi localidad en el que nos invita a llevar una «vida activa y saludable». Pero resulta que esas sendas no son accesibles para sillas de ruedas, carritos de bebé o personas que no estén ya en un buen estado de forma. Curiosa paradoja.

Bichos y demás parientes

En otro orden de cosas, hay un movimiento cada vez más potente en torno a la reintroducción de la vida salvaje en la naturaleza, a la devolución de su carácter silvestre. En inglés se conoce como *rewilding* y consiste en la reutilización de espacios rurales abandonados para la recuperación de la naturaleza. No se trata tanto de devolverla a su estado primigenio —¿cómo decidimos qué es

suficientemente «original»?—, algo que, en palabras de la ecóloga Emma Marris, es impensable, sino de aceptar una nueva naturaleza en la que se respetan y equilibran los procesos ecológicos.¹¹⁸ En Europa este movimiento cobró fuerza con la creación de la fundación Rewilding Europe en 2011. De momento se han seleccionado una serie de zonas piloto en las que poner en práctica esta idea, entre las que se encuentra el área fronteriza entre España y Portugal, cerca del Duero. Estas iniciativas deben, además, impulsar una economía basada en la naturaleza y se realizan con un enfoque de abajo arriba, dirigido por las instituciones locales. La renaturalización que propone este movimiento pasa por la recuperación de grandes herbívoros, tal vez los más afectados por la pérdida histórica de sus hábitats de referencia. Para ello ha elegido a tres especies de fuerte carga simbólica: el uro (*Bos primigenius*),¹¹⁹ el caballo salvaje (*Equus ferus*) y el bisonte europeo (*Bison bonasus*). Más allá de esta organización, hay muchas más iniciativas de *rewilding* que se están llevando a cabo, sobre todo en Europa.¹²⁰ Ejemplo de ello es el trabajo con el oso pardo (*Ursus arctos*) en la cordillera Cantábrica.

Como está sucediendo en este caso, la atención popular a la conservación de la naturaleza se centra sobre todo en los animales. ¿Alguien ha visto alguna vez un álbum de cromos de árboles? Al propio *sir* David Attenborough le costó mucho esfuerzo financiar su serie sobre plantas, a pesar de la fama que lo precedía. Nos sentimos más afines a ellos: los cachorros de muchos animales, no solo mamíferos, tienen rasgos infantiles y un comportamiento juguetón, mientras que un plantón de helecho no deja de ser un hierbajo raquíutico. Es normal que nos atraigan más los bichos, sobre todo si tienen un factor de acariciabilidad alto. Por eso, muchas entidades de protección de naturaleza adoptan animales como logotipo o como mascota oficial: el panda (*Ailuropoda melanoleuca*) de WWF es el ejemplo tal vez más conocido. Hace poco, la llegada de dos ejemplares al aeropuerto de Ámsterdam causó una gran conmoción: con un enorme despliegue mediático, fueron recibidos como jefes de Estado y escoltados por la policía hasta su destino final, el parque zoológico Ouwehand, en Rhenen, al este del país.¹²¹ Lo que también resulta preocupante es la queja, cada vez más habitual, de los visitantes a espacios naturales protegidos. Muchos esperan ver animales de cerca, como si de un *safari park* se tratara. Cuando la gracia está, precisamente, en que no se vean, en saber que están tranquilos en algún lugar remoto de ese espacio. Y, en todo caso, el morbo de poder pillarlos *in fraganti*, voyerismo en estado puro.

Gracias a ese vínculo con los animales, una de las iniciativas que está cobrando popularidad son los esquemas de adopción de fauna. Por un lado, nos permite contribuir a la conservación de especies en peligro de extinción o a la recuperación de ejemplares silvestres. Esta es una forma de popularización muy habitual de los refugios de fauna, que se dedican a recoger ejemplares heridos o maltratados, ya sean salvajes, de granja o mascotas. El reto que tiene este enfoque es que se perciba la protección del individuo fuera de su contexto natural. El animal es dotado de un valor en sí mismo, llegando incluso a antropomorfizarlo —cuyas implicaciones éticas no es objeto

discutir aquí— y no se considera su rol en el ecosistema o se olvida el papel que tienen otras especies, de menor factor de acariciabilidad y con implicaciones tal vez más relevantes a escala ecosistémica.

Este punto de vista es muy habitual en el movimiento animalista, que tiene la importante función de abrirnos los ojos ante el maltrato animal, pero que pierde la perspectiva holística. Los partidarios más feroces de este movimiento utilizan mensajes crudos, que pretenden cambiar nuestro modo de ver el trato a los animales, pero que a mi entender solo consiguen el repudio de esas ideas, simplemente por las formas en las que se presentan. A imagen y semejanza del movimiento ecologista, tratan de inculcar un sentimiento de culpa y de redención que no siempre nos es posible adoptar y que, por tanto, acabamos rechazando. Se produce, como si dijéramos, un efecto de disociación del problema y dejamos de interesarnos por él. Sobre todo cuando lo llevamos al extremo. ¿Cómo podemos pasear por el campo si corremos el riesgo de aplastar a una hormiga? Por loable y noble que sea su causa de origen —¿quién no puede compadecerse del sufrimiento de un ser vivo?—, el amor por los animales y por la naturaleza no se puede imponer con violencia. Este se inculca mucho mejor mediante el amor: el cuidado de una mascota, la experiencia directa de la naturaleza cercana o la adopción de costumbres de vida más conscientes.

Nuestros amigos peludos

Capítulo aparte merecen los animales domésticos, de los que ya hemos hablado algo. Los animales domésticos nos han provisto desde tiempo inmemorial de muchos beneficios. Hay evidencia de la domesticación del perro al final de la última glaciación, aunque la convivencia entre los humanos y los canes podría ser muy anterior,¹²² por lo que esa relación afectiva y de servicio es muy antigua. Nos proporcionan alimento, nos facilitan el trabajo y nos dan seguridad y compañía. Amén de los efectos positivos que tienen sobre la salud, que ya hemos reseñado antes. Tanto es así que se estima que la mitad de las familias estadounidenses poseen una mascota; cabe imaginar que algo similar habrá en Europa. Ante tal cantidad de perros, gatos y otros bichos en nuestros hogares, la acogida adecuada se convierte en un ejercicio de responsabilidad. Además, debemos cuestionarnos si no estamos humanizando a nuestras mascotas. Hay una delgada línea entre cubrir sus cuidados básicos y darles unas atenciones desmesuradas, que no dejan de ser necesidades creadas y, en muchos casos, incluso perjudiciales. Pensemos en actuaciones polémicas como el recortado de las orejas o el rabo para la caza, o las peluquerías caninas con todo tipo de servicios estéticos. Con una relación bien equilibrada, las mascotas tienden puentes entre nosotros y la naturaleza, mejoran nuestra capacidad de empatía y sensibilidad hacia otros seres vivos.

Claro que no cualquier animal puede cumplir esa función. Las películas de dibujos animados — dirigidas al público infantil— otorgan atributos humanos a los animales y los convierten a todos en seres adorables con los que es posible entablar amistad. Esta antropomorfización ha sido frecuentemente criticada por el sector de lo políticamente correcto por no reflejar la realidad (los animales no hablan). Pero tratándose de niños, es una forma perfectamente aceptable de transmitir una historia. Si de algo se las puede acusar, en todo caso, es de ser demasiado explícitas: no hay lugar para la metáfora, para la imaginación, para el desarrollo de ramificaciones íntimas y personales. Pero tal vez es lo que nos merecemos: con el distanciamiento que nuestra sociedad tiene respecto a la naturaleza, tendemos a tomar esta licencia artística —masticada y predigerida— como una verdad absoluta, ya no solo los niños, sino también los adultos. Y nos animamos, por ejemplo, a convertir toda clase de animales en mascotas. Hasta que crecen y somos incapaces de manejarlos. O se nos escapan en el avión cuando los llevamos de contrabando, como sucedió hace poco en un vuelo de la República Dominicana a Canadá en el que aparecieron dos enormes tarántulas por el pasillo. Anécdotas aparte, la tenencia de animales salvajes como mascotas tiene importantes implicaciones económicas, sociales y éticas, como veremos.

Otro de los riesgos de la «disneyficación» de la naturaleza entre los adultos es la aparición de los «susurradores» de fauna silvestre, es decir, de personas —con frecuencia, sin la formación adecuada— que establecen relaciones de complicidad con especies salvajes, siguiendo el ejemplo de los susurradores de caballos que popularizó Robert Redford en su película homónima. Pero hacerlo con leones no es lo mismo. Se produce una falsa impresión de entablar una relación afectiva o de comunicación con estos animales que tiene implicaciones de todo tipo. El contacto incontrolado con la fauna salvaje no es solo una amenaza para la seguridad de las personas que lo hacen, sino para la propia especie, que pasa a depender del humano para su alimentación o refugio o que es, simplemente, cosificada, desprovista de su dignidad. En eso se basa el negocio de muchos contrabandistas de animales, que los capturan sin control (sanitario o de otro tipo) y los llevan a sus clientes en condiciones inapropiadas. Algo similar sucede con los animales que se emplean en espectáculos y actividades de ocio. Afortunadamente, son muchas las autoridades y las empresas que están eliminando de sus programas las actividades que impliquen interactuar con animales salvajes, como paseos en elefante, el baño con delfines o los circos. Para acariciar animales ya tenemos a nuestras mascotas.

Ocio en la naturaleza, ¿tan inocuo?

Aunque en nuestra familia no tuviéramos mascotas, cuando era pequeña, mis padres solían llevarme a la montaña a pasear. No éramos grandes escaladores, ni mucho menos, pero nos

dábamos nuestras buenas pateadas. Si había nieve, esquiábamos y si hacía calor, nos subíamos a alguna cumbre sencillita a que nos diera el aire. Eran actividades que no tenían más meta que el simple disfrute de estar en el monte. Recuerdo con cariño el olor del piorno al sol, el fruncir de las acículas de los pinos al viento o incluso el frío afilado de las ventiscas que me impedía abrir los ojos. Especialmente en esos días, también estaban los bocadillos de chorizo grasiento sobre pan quemado en la parrilla que comprábamos en el mercadillo del aparcamiento del puerto de Navacerrada, junto a los puestos de los bichos de goma, precursores del chino del barrio. Con ellos seguramente contrarrestábamos toda la actividad saludable que acabábamos de realizar, pero ¡sabían a gloria bendita! Por no olvidar de lo bien que nos calentaban las manos, asunto nada baladí en aquellas altitudes. En fin, los placeres sencillos de la vida, que diría un cursi. Aquello era en la era pre-Gore-Tex, con gorros de lana que picaban y botas que costaba meses domar. Lo cierto es que ahora la montaña parece un catálogo de ciertos almacenes deportivos. No parece posible disfrutar de ella si no se practica alguna disciplina —a ser posible, que acabe en *-ing*—, y, además, esta debe llevar apellido: *extreme trekking, nordic walking, snowboarding, mountain biking, trail running...* Parece que el sufijo por sí solo lo hace más emocionante y que, del esfuerzo de pronunciar cada palabreja, ya perdemos las primeras calorías. Ahí, la naturaleza ha pasado a ser el decorado de nuestros esfuerzos competitivos y apenas parecemos conscientes de su existencia, de su presencia, de su potencia. En los equipamientos e instalaciones que requieren algunos de estos deportes, de hecho, se reproduce una estética urbana que nos aleja aún más del espacio real en el que nos encontramos. No se trata, claro, de esquiar con botas de cuero y bastones de bambú, como lo hizo mi padre, ni de tener que dar caza a nuestro almuerzo cuando vamos de pícnic, como lo harían nuestros ancestros. Pero sí, tal vez, de ser conscientes de dónde nos encontramos y de por qué hemos ido a ese y no a otro lugar.

Amén del palpable distanciamiento emocional de la naturaleza, está el impacto que producen algunas de estas prácticas en el medio. De sobra conocida es la erosión y el gasto de agua que se produce con la instalación de pistas de esquí alpino y los cañones de nieve artificial, a lo que hay que añadir la afluencia de vehículos y personas, que se concentran en poco espacio. El resto del año, el pisoteo, ya sea a pie o con vehículos de toda clase, no es en absoluto inocuo. Por no hablar de la basura que generamos (nunca he entendido por qué somos capaces de subir al monte con los envases llenos y no de bajarlos vacíos, cuando pesan mucho menos). En este contexto, casi lo de menos son las emisiones y el ruido, pero no conviene olvidarlos tampoco. Unido todo ello, tenemos la receta ideal para hacer sufrir a la de por sí frágil flora y fauna de alta montaña, que ya tenían lo suyo con adaptarse al cambio climático.

En las zonas alpinas se están tomando medidas para aunar los beneficios económicos y sociales de la industria del esquí con el mantenimiento de los valores ambientales —y, a largo plazo, también económicos— de las montañas. Para ello se fomentan los acuerdos entre las estaciones de

esquí y los propietarios de las tierras para que durante el verano se realicen prácticas agropecuarias que prevengan la erosión en el invierno. Igualmente, se establecen límites a los usos de las pistas que permitan una regeneración completa de los prados en época productiva. Hace poco pude visitar una región de los Alpes austríacos que vive fundamentalmente del turismo. De esquí en invierno y de senderismo el resto del año. Los propietarios de hoteles y restaurantes no saben cuándo hacer vacaciones porque los turistas llegan en cualquier época. Ya de por sí me pareció admirable su capacidad de desestacionalizar el turismo, pero más aún me llamó la atención cómo fui incapaz de identificar las pistas de esquí entre los idílicos prados que veía por doquier. No había erosión visible. En nuestras montañas, esta historia es bien diferente, se aprecia desde bien lejos la ubicación de las estaciones de esquí. Es evidente que tenemos un clima más desfavorable a la hora de combatir la erosión. De modo que tal vez toque reflexionar sobre los usos compatibles de la montaña con su protección integral. Por ello me gustaría reseñar aquí el ejemplo de la recuperación ambiental de la antigua estación de Valcotos, en la sierra de Guadarrama. En la década de 1990 se decidió dismantelar esta instalación, pues se encontraba en un espacio de muy alto valor natural. Años después, y tras un importante trabajo de restauración ecológica, de la estación de esquí solo queda el recuerdo. Hoy, el puerto de Cotos da acceso a la zona más valiosa y sensible del Parque Nacional Sierra de Guadarrama, la laguna y el circo de Peñalara, un sector que precisa de un cuidado muy minucioso, como ya hemos visto.

Pero no quisiera dar la impresión de considerar el esquí alpino como el gran ogro contra la naturaleza. No es una cuestión de la actividad como tal, sino de su industrialización, lo que está causando este daño. Los deportes llamados de aventura, aun siendo más minoritarios, también pueden causar impacto ambiental. Un ejemplo de ello es el barranquismo, que discurre por los cauces altos de los ríos. Los usuarios remueven a su paso el fondo, que es donde depositan sus huevas los peces y los anfibios que los habitan, y el agua agitada se enturbia, reduciendo los niveles de oxígeno necesarios para estas especies. La escalada en roca, por otro lado, puede afectar a las aves rupícolas, es decir, las que nidifican en las paredes verticales, en las que buscan refugio de los depredadores terrestres. Su práctica descontrolada ha generado conflictos entre deportistas y ecologistas. Afortunadamente, las autoridades han ido adaptando su normativa y las propias asociaciones y federaciones deportivas instruyen a sus practicantes sobre estos valores.¹²³ Por otro lado, las ascensiones masivas al Everest han dejado la montaña plagada de restos del paso de los escaladores, entre los cuales hay toneladas de botellas de aire vacías y no pocas heces. Se han tenido que organizar expediciones específicas para recoger la basura acumulada en altitudes medias y altas, con el peligro que entrañan. Se está trabajando en una compostadora para el tratamiento de los desechos orgánicos del campamento base que sea capaz de funcionar a muy bajas temperaturas, todo un reto técnico. Son muchos los escaladores profesionales que reivindican una relación real con la montaña, en la que se reduzca el tamaño de

las expediciones y se limite el uso de las botellas de aire a situaciones de emergencia. Subir un ochomil no debería estar al alcance de cualquiera y está bien que así sea (cosa que, como parte de ese colectivo incapaz de hacerlo, suscribo totalmente). Dado que aún hay mucho deportista ocasional que no está asociado ni federado o que simplemente no mira más allá de sus mallas, es necesario continuar esa labor de concienciación y, en caso necesario, aplicar las sanciones pertinentes.

Otros deportes, aparentemente más integrados con el medio, impactan simplemente por su masificación. Conocidas son las polémicas entre los usuarios de los caminos rurales por reivindicar cada cual la exclusividad de uso que cree merecer: paseantes (con o sin mascotas), corredores, ciclistas, jinetes e incluso motoristas coinciden en ellos y deben cederse el espacio con un sentido común y respeto del que a menudo carecen. Las vías pecuarias, que, como su nombre bien dice, son caminos prioritarios para el ganado, son, pues, objeto de disputa de muchos colectivos que nada tienen que ver con su uso original. Además, cuando nos salimos de los caminos y las sendas, el impacto sobre el suelo, por compactación, y la vegetación, por pisoteo, es palpable. La erosión convierte una sencilla trocha en una torrentera, que desnuda el suelo y acumula sedimento en la parte baja de la ladera. Claro que, en cuestión de reivindicar la exclusividad del campo, salen ganando los cazadores. En la Comunidad de Madrid proliferan los carteles que dicen: «Atención: Coto privado de caza. Para evitar accidentes se aconseja no transitar fuera de las pistas forestales los días hábiles de caza». Que, por cierto, son los jueves, los sábados y los domingos, en temporada. Así que a ver quién es el guapo que sale a pasear al monte con sus hijos en época de caza (cuatro meses al año). Habrá que obedecer, porque no es lo mismo un enfrentamiento verbal entre paseantes y ciclistas, por ejemplo, que una perdigonada bien dada a un niño que hace lo que se debería esperar de él: salirse del camino y subirse a un árbol. A tenor de lo que se lee en la prensa y —más jugoso aún— en los foros de internet, se trata de un asunto aún por resolver.

El baño en aguas naturales es otro problema cuando no se consigue manejar. Recientemente se ha prohibido el baño en las pozas de La Pedriza, en Madrid, debido a la acumulación de basura y la alteración del cauce del alto Manzanares que todos los veranos se daban en la zona. La medida ha resultado beneficiosa para el río, pero ha aumentado la presión recreativa sobre otros lugares de baño en la naturaleza madrileña. Queda claro, pues, que la prohibición solo consigue desplazar el problema. Como nadadora aficionada, la verdad es que veo con ojillos envidiosos cómo cualquiera puede echar unas brazadas en pleno centro de la ciudad en muchos lugares de Centroeuropa o en Escandinavia. Incluso recuerdo haber compartido las aguas del Danubio a su paso por Viena con un cisne algo mal encarado que, desde esa perspectiva —solo sobresalía mi cabeza del agua—, imponía, y mucho. Anécdotas aparte, se trata de regular para que esas aguas, sin ser las más limpias del mundo, sean aptas para usos recreativos.

Y siguiendo con los usos deportivos de la naturaleza, más preocupantes resultan otras prácticas que mueven muchos recursos, pero que pueden resultar más agresivas con el medio. Famoso, por ejemplo, es el rali Dakar, que atraviesa paisajes espectaculares —antes en África y ahora en América—, pero no exento de polémica. No solo de tipo ambiental, sino ético, por los accidentes que se han producido en las comunidades rurales que atraviesa. Esto último es algo que al parecer se está intentando subsanar. La entidad organizadora, la Amaury Sport Organisation, certifica ahora ralis en diferentes partes del mundo, siempre y cuando reúnan ciertas condiciones de organización, seguridad y publicidad, pero nada se dice aún sobre el impacto ambiental.

Otro tipo de carreras, en apariencia más inocuas por no estar motorizadas, son las de montaña. Se trata de una actividad inmensamente popular que ha permitido democratizar el deporte, pues en teoría solo se necesitan unas buenas zapatillas y ganas de salir a correr. No hay, claro, nada de malo en ello. Tampoco lo hay en hacerlo en la naturaleza; todo lo contrario. Es simplemente una cuestión de escala. Todos los fines de semana un aficionado puede elegir entre numerosas carreras populares, benéficas o no, en las que tomar parte. Los escenarios naturales se prestan especialmente a este tipo de eventos y es tal la afluencia de deportistas que dejan un rastro indeleble de erosión y residuos tras de sí. Hay voces que reclaman una regularización de la actividad. No solo del aforo, sino del diseño del trazado, de la recogida de basura —en especial en los puntos de avituallamiento y de llegada— y de los accesos. En espacios más remotos y llamativos (desiertos, tundras, selvas...) se proponen carreras en condiciones más extremas, ya sea por su longitud o por las condiciones del espacio (ultramaratones, Ironman, kilómetros verticales). También en estas, a pesar de lo selecto del público capaz de pagarse el desplazamiento y correr en semejantes condiciones, hay una gran afluencia y es necesaria la regulación.

En el mar sucede algo parecido a la montaña. Deportes como el buceo pueden ser una manera bellísima de conocer la vida submarina, pero practicarlo sin cuidado puede afectar al fondo marino, a los arrecifes de coral o a las praderas de algas, por nombrar algunos casos. El fondeo masivo de embarcaciones recreativas en pequeñas calas, por ejemplo, concentra los vertidos de residuos o de combustible en poco espacio, amén de dañar el fondo con las anclas. En este caso, también, las autoridades y las ONG están realizando un intenso trabajo de concienciación para limitar el acceso a estas embarcaciones y regular el buceo en zonas sensibles. Otros usuarios como pescadores, regatistas o piragüistas, sean de ocio o deportivos, se están concienciando poco a poco. Escándalos como el lamentable estado del mar al inicio de los Juegos Olímpicos de Río en 2016, que generó mucha angustia entre los deportistas, dada la atención mediática que recibió, ha abierto los ojos a muchos sobre la necesidad de mantener limpio el océano.

De entre los deportes acuáticos, mención aparte merece el surf. Se podría decir que es un deporte sostenible: no requiere instalaciones específicas ni equipamientos sofisticados y el

surfista prototípico es un individuo con sensibilidad hacia la naturaleza. Sin embargo, un impacto destaca sobre los demás, y son las emisiones que causa la búsqueda de la ola perfecta. Los surfistas son capaces de viajar a la otra punta del planeta para encontrarla, de Nazaré, en Portugal, a Teahupoo, en Tahití, pasando por Huntington Beach, en California. Cansados de tanto escenario tropical, ahora están surgiendo paraísos surferos en climas menos amables, como en las islas Lofoten, en Noruega, o en las costas de Siberia, con agencias especializadas en facilitar todo lo necesario a los deportistas, agravando así el asunto de las emisiones. A su favor, cabe destacar los esfuerzos de algunas marcas por mejorar los materiales de las tablas y los neoprenos, que tratan de alejarse de su dependencia de los derivados del petróleo. Muchas asociaciones de surferos dedican recursos a la protección del medio marino. Al fin y al cabo, son los primeros interesados en mantener el agua limpia, pues son unos usuarios muy vulnerables a la contaminación. Me remito si no a la famosa fotografía de un surfista envuelto por una ola de plástico, tomada por Zak Noyle en Indonesia.

Un comportamiento similar al surfero muestran algunos aficionados a la ornitología, verdaderos coleccionistas de especies. En principio, amantes de la naturaleza y firmes defensores de su bienestar, su afán de acumular especies puede entrar en contradicción con aquello que pretenden conservar. Estos *pajarreros*, como también se los conoce, son capaces de realizar complejos cálculos de probabilidades para determinar sus vacaciones en función del número de especies nuevas que van a poder tachar de sus listas. En Suecia existe, por ejemplo, el prestigioso «Club 400», al que solo pueden pertenecer aquellos que han avistado cuatrocientas o más especies en territorio sueco. Si reciben una alerta de la presencia de una especie poco habitual en «su zona», dejarán caer el boli —o lo que sea— para agarrar el volante de su coche y circular cientos de kilómetros en pos de su alado objeto de deseo. Cuando trabajaba en Umeå, una ciudad sueca a poca distancia del círculo polar ártico, tuve un compañero, Per, que calculaba sus vacaciones en función de cuántos euros le iba a costar cada especie nueva. Así, razonaba Per, «un viaje de una semana a las selvas de Tailandia me sale a 20 euros por especie nueva, mientras que diez días de kayak por Groenlandia me va a salir a 25 euros por especie. Así pues, me voy a Tailandia». En cualquier caso, ambos destinos le pillaban a varios miles de kilómetros de su casa... Otro reto ornitológico al alcance de muy pocos —por economía y por destreza— es lo que se llama «el gran año». Se trata de buscar el mayor número de especies posibles en todo el globo durante un año natural. El neerlandés Arjan Dwarshuis consiguió batir un nuevo récord en 2016, habiendo reconocido por la vista o por el canto a 6.841 especies, de las 9.200 que existen en el mundo.¹²⁴ Dicho esto, el ornitoturismo es una excelente vía de crear afición por la naturaleza y de consolidar una relación saludable con ella. Ejemplos de ello son las maratones ornitológicas para familias, el censo de aves por observación o escucha, el voluntariado para la colocación de nidos

artificiales, el anillamiento científico... Desprovistas del afán competitivo, son actividades muy gratificantes para aficionados de cualquier nivel.

Otra cuestión que está poniéndose de moda, y que incluso es auspiciada por las propias autoridades, son los conciertos en espacios naturales. No me refiero a un cuarteto de cuerda clásico, o un solo de arpa, sino a macroconciertos al más puro estilo festivalero en medio de un parque natural. Desde hace más de una década, la Junta de Castilla y León organiza los conciertos de «Músicos en la naturaleza», trayendo a grandes nombres de la música popular a Hoyos del Espino, en plena sierra de Gredos, a tocar. Artistas como Sting, Deep Purple, Bob Dylan, Mark Knopfler o Joaquín Sabina han pasado por allí. No quiero ni imaginar el sobresalto de los pajarillos en sus nidos al sonar los primeros acordes. La idea original de estos conciertos era animar a los jóvenes a visitar los espacios naturales de la región, cosa que dudo que se haya conseguido. Para empezar, porque el concierto es de noche y poco se aprecia de la naturaleza en ese momento. Y, además, porque el perfil del público en uno y otro caso no parece coincidir demasiado. De cualquier manera, no hay cifras que corroboren o desmientan su hipótesis de inicio. De forma similar, se celebran eventos en lugares bastante curiosos, en los que parece que prima el exotismo del entorno. Dentro de nuestras fronteras está el festival de música electrónica que se celebra en pleno desierto de los Monegros o la Feria de la Sal, una obra de teatro popular en la que se explica la historia local que se celebra todos los años en el anfiteatro natural que ofrecen las Salinas de Añana, en Álava. Fuera, también aparecen iniciativas similares, como el famoso festival de Glastonbury, donde la única pieza de indumentaria obligatoria son las botas para el barro; los conciertos de ópera que se celebran en Dalhalla, Suecia, en el fondo de una profunda cantera de planta circular, o el festival SALT de arte y arquitectura, en Sandhornøya, una isla justo al norte del círculo polar ártico, en Noruega. Fuera de Europa está el festival Burning Man de música y arte alternativo, en Nevada, Estados Unidos, o el LAM 360° de *land art* en las estepas de Mongolia. En algunos casos, estos eventos son suficientemente multitudinarios como para arrojar dudas razonables sobre la idoneidad del emplazamiento; otros siguen la filosofía del «*leave no trace*» («no dejes huella»), en los que no solo no se deja evidencia física del evento en su emplazamiento, sino que no se admite el comercio y se obtiene la energía de fuentes renovables *in situ*. Aunque con ello se consigue dar visibilidad a regiones con grandes valores naturales y se intenta cumplir con ciertos objetivos de sostenibilidad, no está claro que siempre sea así.

La vida neorrural

«¡Pepe, ponte la boina y agarra el cayado, que vienen los turistas!» Este chiste cobró cierta fama en la época en la que se popularizó en España el turismo rural, a finales de la década de 1990. Es

una doble caricatura, burlona y algo histriónica, del urbanita ignorante y del pueblerino que estaba saliendo de su tradicional aislamiento. En aquellos años, merced al gran apoyo de las administraciones públicas, muchos pueblos asistieron al renacer de una cierta actividad socioeconómica gracias a la proliferación de las casas rurales y, de forma indirecta, otros servicios necesarios para los visitantes. Los urbanitas del *baby boom* (re)descubríamos así el interior de la España profunda, los pueblos con encanto y la gastronomía local. Uno de los efectos secundarios del turismo rural fue la popularización de las visitas a espacios naturales. Este modelo de viaje permitía aunar los intereses culturales y de esparcimiento en el medio natural de una forma sencilla y cercana, apta para todos los públicos. Para muchos niños de ciudad, estas incursiones fueron sus primeros contactos con la naturaleza. Para algunos adultos, esto fue el detonante para un cambio radical en sus vidas: se convertirían en neorrurales. Y a ellos me referiré enseguida.

Pronto se vio que no solo de casas rurales vivía el hombre y que era necesario diversificar la oferta. A ellas se unieron restaurantes, empresas de turismo activo y todo tipo de servicios especializados para los visitantes. Esto no resolvía la cuestión de la estacionalidad, fuertemente centrada en los fines de semana y períodos de vacaciones. El turismo, en fin, no era más que una cuestión complementaria. Si se quería dar vida al campo, había que pensar en otras actividades. Surgieron programas como «Abraza la Tierra», que invitaba a familias jóvenes a instalarse en pequeñas poblaciones y desarrollar en ellas su vida. Algunos pueblos ofrecían incentivos a nuevos pobladores a cambio de un «compromiso de permanencia» al más puro estilo corporativo. Pero, sin duda, han sido muchas más las iniciativas particulares, individuales diría yo, de personas que por una u otra razón deciden abandonar su vida en la ciudad e instalarse en el campo. Pasan de una rutina de oficina, colegio, extraescolares, a trabajar su propio huerto y dejar que los niños retocen por el monte al acabar con sus obligaciones escolares. Algunos desarrollan negocios muy apegados al terreno, como la venta de productos ecológicos, artesanía o trabajos forestales. Muchos de ellos persiguen incluso la idea —algo idílica, no cabe duda— de la autosuficiencia. Su biblia son los libros de John Seymour sobre la vida en el campo.¹²⁵ Pero no se trata solo de perseguir una vida más cercana a la naturaleza, sino de un fenómeno mucho más complejo que responde a un movimiento social que protesta contra la mecanización de la sociedad, el distanciamiento entre el productor y su cliente y la hegemonía de las grandes marcas. Algunos han bautizado esta regresión a los orígenes como «primitivismo poshistórico». Analizarlo en profundidad va más allá de lo que puedo hacer en este libro, pero quedémonos con esa consecuencia más inmediata de reconexión con la naturaleza.

Sea cual sea su motivación intrínseca, algunos de estos neorrurales mantienen sus vínculos profesionales con la urbe o incluso con sus clientes repartidos por todo el globo. Combinan el trabajo a distancia con viajes esporádicos o, si no están muy lejos, van y vienen del pueblo al

trabajo. Con un pie en cada mundo, no siempre se arraigan en su lugar de residencia. Conocí el caso de un inversor anglosajón con clientes de gran capacidad financiera, que, obviamente, habían dejado impronta en su bolsillo. Adquirió una salina abandonada en Guadalajara y la restauró como vivienda. Hasta ahí todo correcto, pero se le ocurrió decorar sus terrenos como si de un jardín de la Toscana se tratara y no se percató de que estaba, en fin, en una salina. Poca cosa iba a crecer allí. A otros, en cambio, su estancia en el campo más profundo de nuestra geografía sí les ha dejado huella y poco a poco van implicándose en el lugar de adopción, amando y protegiendo su patrimonio natural. Estas personas, que, por su bagaje y formación, son tan diferentes a los gestores tradicionales del territorio, pueden traer una mirada fresca con ideas nuevas para aplicar en defensa de estos valores. Y uno de sus grandes aliados es internet. No solo permite dar salida a muchos nuevos negocios rurales más allá del mercado local, sino que da difusión a esta nueva forma de ver la vida.

Como bien sabrán los neorrurales que lean esto, no es fácil llegar a un lugar y tratar de transformar la manera de hacer las cosas allí. Más aún si son poblaciones de pequeño tamaño y con poco movimiento natural de población. Los forasteros, por su simple condición de tales, están por sistema desautorizados. En muchos casos, incluso vetados *de facto* para pertenecer a organizaciones que gestionan el territorio (asociaciones vecinales, peñas, clubes de caza, agrupaciones de agricultores o ganaderos...). Hay que hacer una labor muy delicada de filigrana a base de visitas al bar, a la parroquia o adonde corresponda para ganarse la confianza de los líderes de opinión. Cuando no hay tiempo, paciencia, voluntad o capacidad de escucha y diálogo, puede surgir el enfrentamiento. La visión más informada del recién llegado, capaz de comparar la situación de su pueblo de acogida con la de otros, choca con la tradición y el conocimiento profundo que los lugareños tienen de su territorio. Visto desde fuera, todos y ninguno llevan la razón. Son por desgracia pocos los casos en los que se llega a alcanzar la necesaria armonía entre tan diferentes visiones de la realidad. Por ello, me gustaría reseñar el caso de la isla danesa de Læsø —la del ejemplo de la sal—, sita en el estrecho de Kattegat, a una hora y media de navegación del extremo norte de la península de Jutlandia. La isla tiene 2.000 habitantes permanentes y recibe cada verano a 120.000 visitantes, ¡un 6.000 % de su población! Tal desproporción ejerce una enorme presión sobre los recursos y los servicios de la isla y podría ser fuente de conflictos de intereses. Aunque la actividad económica se reparte a partes iguales entre el turismo, la pesca y la agricultura, e incluye a algunos neorrurales de alto *standing*, han sabido aunar los intereses en torno a un marco de planificación en el que todas estas actividades pueden existir en armonía. En ese contexto, han creado la marca Læsø, mediante la cual intentan reforzar una identidad común —en la que prima la sostenibilidad y cuidado por el medio natural— para la isla. Todos los agentes sociales comulgan con ella, pues desean respetarla y que sea respetada desde fuera. Una de las consecuencias de esta marca es que no se admite cualquier tipo de

turismo. Los visitantes son invitados a participar de un modo de vida lento, que permite apreciar la belleza natural del lugar y preservar sus recursos. Se da mucha importancia a la agricultura ecológica, a la pesca sostenible y al uso de los recursos locales de la isla a la hora de proveer de servicios directos e indirectos a la población y a los visitantes. Un vistazo a su prolijo folleto de información turística permite apreciar el grado de coherencia que muestran todas las empresas anunciantes y cómo todas, en mayor o menor medida, destacan la calidad de los recursos naturales de la isla.

La importancia de una actividad económica sostenible ligada a los recursos naturales de un territorio no es baladí. Mientras que el deportista o el visitante tienen, por fuerza, una mirada superficial, el residente —sobre todo si es productor— necesita establecer un vínculo real y duradero con el territorio. La artesanía, por ejemplo, no consiste solo en trabajar con las manos, sino en poner en valor los materiales locales, los usos y las costumbres de la zona y mantener un delicado equilibrio entre modernidad y tradición. De cara al visitante, se es consciente de los valores naturales que el territorio ofrece, se conoce su capacidad de carga y se respetan los límites que la naturaleza impone.

Los neorrurales urbanos

La filosofía del movimiento neorrural está percolando también en las grandes ciudades. Proliferan los huertos urbanos, los grupos de consumo, los mercados de trueque, los bancos de tiempo y otras muchas iniciativas que demuestran un interés por un estilo de vida más lento y consciente. Entre ellos hay, por supuesto, una apreciación por una reconexión con la naturaleza, y buscan la manera de hacerlo en la propia ciudad.

Fruto de estas ideas, los municipios reciben cada vez más presión para liberar terrenos para huertos y jardines de ocio, a veces de uso individual, otras para colectivos de vecinos. Como ya hemos visto, estos espacios no están, por lo general, pensados tanto como una alternativa al abastecimiento de alimentos, sino para reconectar con el medio. Ya se conocen los beneficios para la salud física y mental de ejercer la jardinería, sea ornamental u hortícola.

En la planificación urbanística de las ciudades se está integrando cada vez más las zonas verdes en el resto de los espacios. Ya no hay esa separación tan clara de los parques, vallados y cerrados al público de noche como es aún costumbre en muchos lugares, sino que la vegetación y el agua pasan a formar parte del paisaje de la ciudad. Surgen paseos a lo largo de los ríos, con carriles exclusivos para peatones y bicicletas separados del resto del tráfico, aparecen manchas de arbolado o humedales en zonas residenciales o de servicios o se cubren infraestructuras para dar protagonismo al peatón y a la vegetación. Un ejemplo, aunque costoso para el erario público, fue

el soterramiento de la M-30 a su paso por el río Manzanares, que dio lugar al parque lineal Madrid Río. De forma similar se están recuperando infraestructuras lineales en desuso, como el parque High Line de Nueva York, ubicado en un antiguo tramo elevado de ferrocarril urbano de 2,5 kilómetros de longitud.

En algunas oficinas y espacios públicos se ha invertido en crear jardines con un elevado grado de naturalidad, alejándose del modelo versallesco. Llama la atención el caso de los jardines Gardens by the Bay, en Singapur, con una superficie de más de cien hectáreas y que han recibido veinte millones de visitantes en tan solo tres años. Más cerca de casa, un ejemplo ya bien conocido es el de la estación de Atocha en Madrid, que tiene un aspecto tropical, a pesar de las ferias de esoterismo que de vez en cuando la invaden. Son cada vez más comunes los jardines verticales, que desafían la ley de la gravedad. Ya hemos hablado de los hospitales que han apostado por ajardinar los patios y reverdecer sus instalaciones bajo la premisa de que la presencia de plantas acelera la recuperación de los pacientes. De forma similar, se está introduciendo en los centros de día, residencias geriátricas y similares la terapia con elementos de la naturaleza, como ya hemos visto. Estas actividades están al alcance no solo de residencias o de escuelas, sino también de particulares. Todo esto es fácil de hacer, hoy en día. Hay tutoriales en internet para ello, aunque es cierto que con un sesgo anglosajón bastante importante y es preciso adaptarlos al clima, la flora y fauna de nuestro entorno.

Los medios, ¿el gran enemigo?

A menudo se culpa a los medios de comunicación y a la ubicua presencia de internet en nuestras vidas de nuestra desconexión con la naturaleza. Está claro que las pantallas nos ocupan más de lo que creemos necesario y mucho más aún de lo que realmente es: se dice que pasamos cuatro horas al día frente a ella y, en cambio, pasamos menos de una hora al día de tiempo libre en el exterior.¹²⁶ Pero como es evidente que no podemos pretender imitar el ejemplo de Steve Jobs, que tenía a su prole a dieta de lápiz y papel, sin poder usar los dispositivos que diseñaba su padre, intentemos aliarnos con el enemigo.

La puerta de entrada de la naturaleza exótica a los hogares ha sido, tradicionalmente, la televisión. En mi generación, fuimos muchos los biólogos a los que nos influyó la serie de *El Hombre y la Tierra*, del inefable Félix Rodríguez de la Fuente. En mi caso, además, la veía durante mis incursiones veraniegas a los Países Bajos, afortunadamente en versión original con subtítulos, por lo que su voz y su discurso me llegaban intactos en la distancia. Algo más tarde llegaron Jacques Cousteau y el propio Attenborough, ¡naturalista todavía en activo! Series de ficción con mensaje naturalista como *Flipper*, que narraba la relación entre un niño y un delfín,

también sensibilizaron algún alma que otra. Hoy en día, los míticos documentales de La 2, famosos por contribuir en una parte de la población al mantenimiento del milenarismo de la siesta, junto con las carreras ciclistas, han ido dando paso a series de una calidad óptima. Un ejemplo reciente es *Planet Earth II*, cuya secuencia de las jóvenes e inexpertas iguanas perseguidas por voraces serpientes ha pasado a los anales del cine de terror. Claro que la naturaleza también se ha convertido en espectáculo. El naturalista Frank de la Jungla tiene un modo mucho más mediático de acercarse a ella, con cierto grado de sensacionalismo. Lejos de la reverencia de Attenborough o la solemnidad de Rodríguez de la Fuente, que tal vez hoy no atraerían a los jóvenes, Frank de la Jungla utiliza un lenguaje mucho más popular y se acerca más al peligro, para dar viveza y rapidez a su programa. Pero también hay voces críticas con el modelo clásico de documental: podrían dar a entender que la naturaleza está sana, se da la falsa impresión de que hay abundancia de animales salvajes y de que a estos *les va bien*, como si se tratara de una «fantasía de la vida silvestre», como lo llama el periodista Martin Hughes-Games, del diario inglés *The Guardian*. Lo cual no obsta, claro, para que disfrutemos de esos maravillosos documentales mientras todavía se pueda.

Hay programas de supervivencia en los que se filman situaciones supuestamente reales con actores no profesionales, ya sea en solitario, en parejas o en grupo, en entornos naturales exóticos. *Supervivientes* —y otros de similar factura— buscan aunar una naturaleza llamativa con emoción e intrigas entre los participantes. Casi lo de menos es el lugar en el que tiene lugar el *reality*, que no hace más que ofrecer un marco llamativo y cierto grado de riesgo asociado a las alimañas que supuestamente acechan por doquier. En cierto modo, estos programas representan una regresión en el conocimiento de los valores naturales que se ofrecen al público, provocando incluso un cierto rechazo hacia ellos.

Afortunadamente, hay también abundantes películas en formato documental que nos zambullen en lugares mágicos en compañía de seres vivos como nunca antes se habían visto. Se considera que la primera película documental de la historia fue *Nanuk, el esquimal*, de Robert J. Flaherty, que se rodó en 1922 en el Ártico canadiense. La clave de su éxito no fue tanto el rigor científico de la obra, al parecer discutible, sino haber sido rodada íntegramente en ambientes naturales y el refuerzo que supuso del mito del buen salvaje al que ya me referí antes, plenamente vigente en ese momento. Desde entonces, se han realizado muchas películas documentales o docudramas ambientados en la naturaleza. Hace unas décadas se rodó *El oso*, de Jean-Jacques Annaud, que narra la historia de un osito huérfano. Impresionante también fue poder acompañar a las aves migratorias en la película *Nómadas del viento*, de Jacques Perrin, Michel Debats y Jacques Cluzaud. Aunque hubo quienes acusaron a esta última de manipular escenas, cabe preguntarse si se puede tolerar un cierto grado de licencia artística, pues de otra manera podría ser imposible mostrarlo. Igualmente tierna fue la película *El viaje del emperador*, de Luc Jacquet, que por

primera vez nos mostraba el ciclo vital de los pingüinos emperador en el interior de la Antártida, con impresionantes escenas invernales. Dado que la voz en *off* de la película era la de un pingüino, podría haber desacreditado el contenido, pero, desde mi punto de vista, el equilibrio estaba muy bien logrado. Otro documental que marcó escuela, esta vez por el tema elegido, fue *Microcosmos*, de Claude Nuridsany y Marie Pérennou. Nos mostró la vida íntima de los insectos como no la habíamos visto hasta ese momento. Más recientemente, el estreno de la película *Cantábrico* —que nos enseña el último reducto salvaje de la naturaleza peninsular— fue anunciado como si de una superproducción de Hollywood se tratara, y lo cierto es que tiene una fotografía inigualable. De carácter algo más conceptual está *La sal de la tierra*, de Wim Wenders, que nos muestra la belleza del planeta a través de los ojos del fotógrafo Sebastião Salgado. Aunque como documental de naturaleza me produce más emoción una enternecedora película minimalista como *En el ojo del halcón*, de Mikael Kristersson, que narra la vida de una familia de cernícalos que habitaban en la torre de la modesta iglesia de Skanör, en Suecia. Con una cámara fija, podemos observar cómo construyen el nido, ponen los huevos, nacen los polluelos y estos hacen sus pinitos aprendiendo a volar. Es una película de aspecto muy sencillo, que ni siquiera tiene locución ni más sonido que el ambiental, y precisamente en ello radica su fuerza.

Además de los consabidos documentales, la radio y la televisión nos ofrecen programas de tema ambiental: *El escarabajo verde* o *Agrosfera*, en La2, y *El bosque habitado*, de Radio 3, son programas veteranos de nuestra parrilla. Además, la televisión a la carta, como podemos disfrutarla hoy en día, nos permite acceder a contenidos innovadores con relación a la naturaleza. Se han puesto de moda las series que narran la vida —supuestamente espontánea y real— de aguerridas familias que viven en lugares aislados y deben ser, por tanto, autosuficientes, de camioneros que tienen que circular sobre ríos y lagos helados para hacer sus entregas en la penumbra ártica o de solitarios tramperos y sus desventuras por la hostil naturaleza invernal. También proliferan los programas de construcción de casas en los árboles, en lugares a cuál más idílico. Aunque nada que ver con las cabañas que nosotros nos hacíamos en un raquítico arbusto: se trata de auténticas mansiones suspendidas a varios metros sobre el suelo. No tan nuevo en otras latitudes, pero hoy es posible encontrar un canal en el que seguir los avatares de los habitantes de un acuario durante horas u observar las llamas de una hoguera el tiempo que queramos. No está mal como alternativa a la chimenea —y mucho más limpio, dónde va a parar—, en las largas tardes del otoño. La televisión noruega inició una serie de lo que llamaron *slow TV* en la que se emitían actividades de todo tipo sin apenas editar y sin el ritmo al que nos tiene acostumbrados este medio. En el primer programa de esta serie se emitió un viaje en tren de siete horas de duración, en tiempo real, visto desde la cabina del maquinista. Con vistas, pues, a la naturaleza, tal cual es. Toda una experiencia zen, me puedo imaginar.¹²⁷ Pero tal vez lo más curioso que he podido conocer es el canal Napflix, que emite vídeos soporíferos para fomentar ese noble arte de

dormir entre horas. No sé si estos servirán para reconectar con la naturaleza, pero desde luego nos ayudan a ralentizar nuestro acelerado ritmo de vida.

Internet también está resultando ser un poderoso aliado en la difusión de los valores naturales. Amén de los abundantes vídeos de encantadores gatitos o cachorros traviosos, las redes sociales nos permiten unirnos fácilmente a grupos de personas afines a nuestros intereses y compartir experiencias en la naturaleza. Uno de los grupos que más simpatía me merece es el de los fotógrafos alcarreños que se han denominado «naturaleza obstinada». Su objetivo es captar muestras de vida «salvaje» creciendo en lugares imposibles, como grietas en el hormigón, saliendo de las bocas de alcantarilla o en medio del asfalto. Más espectacular es la posibilidad de que los expedicionarios de hoy en día nos expliquen sus logros en directo vía internet, lo que le otorga una enorme fuerza narrativa. Aunque he de decir que todavía se me hace extraño seguir el día a día de un científico en plena Antártida o los pasos de un escalador hasta la cumbre del Everest. En directo, aunque claro, no en vivo (que es como en el fondo me gustaría).

Pero internet también es la gran enciclopedia universal y, como tal, nos ayuda a buscar información sobre cualquier tema que nos interese. Lo que no está en la red no existe, o al menos eso creen algunos. Hay abundantes páginas web que nos permiten conocer la flora, la fauna y la naturaleza de un determinado lugar, podemos verlo desde el aire mediante imágenes por satélite o visitarlo a través de las *webcams* que pueda haber allí instaladas. Hay incluso cámaras de este tipo que nos permiten observar un nido o una madriguera, y podemos apreciar con todo lujo de detalles la intimidad de sus habitantes. Por fortuna a ellos no se les aplica la ley de protección de datos ni les interesa hacer negocio de sus exclusivas. Hay otras páginas que recopilan ciencia ciudadana, es decir, las observaciones de personas aficionadas a la naturaleza en las que informan de la presencia, abundancia o características de tal o cual especie. Igualmente, las ONG ecologistas, las universidades, los centros de investigación, etcétera, ofrecen abundante información contrastada que puede ser de utilidad para el aficionado e incluso para el profesional.

Una cuestión de actitud...

Hemos visto en este capítulo cómo hay muchas formas de relacionarse con la naturaleza, ya sea como sociedad o como individuo. Esta relación puede ser meramente instrumental o puede alcanzar cierto grado de profundidad. Tras escribir estas líneas, tengo la impresión de que, al final, es una decisión individual. De cómo nos aproximemos mental y espiritualmente a ese contacto con la naturaleza. Podemos ser perfectamente impermeables a ella, ya sea haciendo deporte en el monte o viendo un documental de bichos o, por el contrario, dejarnos conmover por algo bastante más sencillo: un rayo de sol que rompe una nube, una hormiga bregando por cargar

con una semilla o un graznido que rompe el silencio del bosque. Podemos no verlo, afanados como estamos en nuestros pensamientos. O, como defiende la autora de esta casa, Catherine L'Ecuyer, podemos dejarnos asombrar, como si fuera la primera vez que lo vemos. Es en esta actitud donde reside la clave, en si estamos abiertos de mente y corazón a dejarnos invadir por la emoción o la dejamos pasar como una hoja arrastrada por el viento entre nuestros pies.

La reconexión con la naturaleza

En este capítulo final quiero invitar al lector a un viaje interior hacia su naturaleza. A realizar un ejercicio de introspección facilitado por el contacto, real y tangible, con ella. Esto se puede hacer de muchas maneras, incluso por persona interpuesta, aunque lo ideal es hacerlo por múltiples vías, trazando nuestro propio camino de peregrinación en pos de nuestra esencia. De alguna manera, en este libro he compartido el mío, pero cada cual habrá de buscar el suyo. Se trata, pues, de explorar los diferentes recovecos por los que podamos hacer (re)entrar a la naturaleza en nuestras vidas y percatarnos, poco a poco, de que, en el fondo, estamos mirándonos al espejo; ese espejo al que aludía en las primeras líneas de este libro. Y, como también decía al inicio, deseo al lector un ¡buen camino!

Del viaje exterior al viaje interior

Babelia, el suplemento cultural del diario *El País*, abría un reportaje con el título «¿Ha matado el turismo *low cost* a la literatura de viajes?». No sabría decir si la culpable es esa forma de turismo accesible a todos o va bastante más allá. Creo que hay una pérdida de devoción por lo remoto y salvaje. No es que no queden lugares por explorar: hace treinta años, en pleno apogeo de la literatura de viajes, tampoco los había, realmente. Se trata del síntoma de un cambio de paradigma en el que ya no percibimos nada como auténtico, genuino o silvestre. Por suerte, la literatura de naturaleza ha venido tal vez a ocupar ese vacío. Cuesta encontrar nuevas formas de contar, ángulos sorprendentes, perspectivas ignotas. Procedentes sobre todo de los Estados Unidos y de Escandinavia, se trata de autores que narran, por lo general en tono autobiográfico, un período de sus vidas en el que, por una u otra razón, pasaron tiempo en plena naturaleza, sin apenas contacto con otras personas o entornos urbanizados. Son libros a caballo entre la prosa poética, el ensayo, la autobiografía y, sí, el libro de viajes. Al más puro estilo de Thoreau, que se escondió durante un par de años en los bosques de Massachusetts, estos eligen una naturaleza lo más prístina posible, para reflexionar y —en algunos casos— sanar heridas personales, sobre todo de índole

emocional. Recuerdo el relato de un veterano de la guerra de Vietnam, Doug Peacock, que durante su huida al monte encontró en los osos una razón para vivir, que plasmó en *Mis años grizzly*. De una forma algo más serena, la bióloga Sue Hubbell nos cuenta en *Un año en los bosques* su estancia en una cabaña, en una búsqueda —y encuentro— consigo misma. También inspirado en Thoreau, nos explica Edward Abbey en *El solitario del desierto* sus experiencias como guarda en el profundo Oeste norteamericano. Cheryl Strayed, una mujer recién divorciada que empieza a tontear con las drogas, decide lanzarse a hacer una parte de la senda de la cresta del Pacífico, una ruta de tres mil kilómetros a pie desde la frontera de los Estados Unidos con México hasta la de Canadá, por la línea de cumbres de las sierras occidentales. En su libro *Salvaje*, nos explica lo muy mal preparada que comenzó, cómo hubo de afrontar enormes dificultades y cómo llegó a su destino profundamente transformada. En una línea más zen están los manuales relacionados con la leña, especialmente, *El libro de la madera*, del noruego Lars Mytting, que, pese a las apariencias, trasciende lo meramente pragmático.

Otra novedad editorial son los cuadernos para colorear que venden ahora para adultos. También se los conoce como cuadernos de mandalas, por las formas geométricas y muy detalladas que se proponen al efecto. Frecuentemente presentan patrones naturales, que se supone que nos ayudan a relajarnos. A tenor de lo que se aprecia en las librerías, la vuelta a la naturaleza, aunque sea desde un sillón, es un tema que interesa, y mucho. Estos libros son una delicia para los naturalistas de sillón, qué duda cabe (dicho esto sin ninguna ironía, pues me temo que empiezo a ser uno de ellos).

Al final, lo que estos autores nos están narrando es su vuelta a un estilo de vida más lento y tal vez nos hagan sentir un tanto culpables si no lo hacemos nosotros. En el año 1986 Carlo Petrini fundó el movimiento *slow food*, en defensa de una gastronomía local, consciente de la materia prima que se elegía y enfocada al disfrute reposado. Este movimiento —*slow*— se ha extendido a muchas otras actividades de la vida diaria e incluso existen las ciudades o la educación *lentas*. En ese marco y unido al movimiento social que ha dado pie a lo neorrural, ya sea en el campo o en la ciudad, hay muchas otras manifestaciones que nos hacen reflexionar sobre nuestro acelerado estilo de vida. Los grupos de consumo se ocupan de adquirir alimentos y otros bienes directamente del productor, que es seleccionado con cuidado. Se busca también el intercambio de bienes mediante mercados de trueque o incluso ofrecer ayuda mutua con los bancos de tiempo. Son, todas ellas, manifestaciones de un estilo de vida que pretende ser más cercano a la naturaleza en el sentido más amplio, a nuestra naturaleza.

También puede ayudarnos en nuestro trabajo, y de forma algo más intensa que el típico cactus junto al ordenador. Porque está claro que necesitamos relajarnos. Hay algo fundamentalmente erróneo en el hecho de que muchos ejecutivos y —con la democratización de los viajes— trabajadores de a pie reconozcan que solo son capaces de desconectar cuando viajan en avión. E

incluso eso se va a acabar, con la proliferación de conexiones wifi a diez mil metros sobre el suelo. Se acabó lo de llamar a la vecina para decirle: «Estoy en el AVE». Va a molar mucho más decir eso de: «Estoy en un avión». Volando, claro. Para ejecutivos estresados no hay nada como los campamentos para adultos, y si es en un lugar remoto y salvaje, mejor. En algunos nos enseñan técnicas de supervivencia, en otros nos obligan a orientarnos en pleno monte o nos muestran qué comida podemos recolectar. O, simplemente, nos relajamos. Con más o menos parafernalia orientalista, se han puesto de moda los cursos de meditación, los paseos conscientes y las curas de desintoxicación y desinfoxicación, una versión moderna de los balnearios a los que iban nuestros abuelos. Incluso hay hoteles de lujo, solo para adultos, por supuesto, que nos «obligan» a desconectar. El móvil, los cigarrillos e incluso los caramelos de menta (que querríamos chupar para calmar la ansiedad de no poder fumar o consultar el oráculo, perdón, teléfono) se han de dejar en recepción...

Empieza a ser muy habitual emplear las experiencias de otros para aprender habilidades de superación, trabajo en equipo o liderazgo. Aventureros y deportistas profesionales, o incluso personas que han pasado por alguna experiencia traumática, nos explican cómo aplicar esas habilidades en la oficina.¹²⁸ La escaladora Araceli Segarra, por ejemplo, dedica parte de su tiempo a impartir conferencias sobre estos temas. Otras empresas nos llevan al campo a tirarnos por un barranco o a dispararnos bolas de pintura. El mundo corporativo se ha subido al carro de la naturaleza y cada vez son más comunes las reuniones de trabajo peripatéticas. Al parecer, tratar temas espinosos mientras se camina facilita su resolución. Como pasaba en la terapia, el hecho de no estar enfrentados a nuestro interlocutor cara a cara, sino de caminar al aire libre, en una misma dirección, ayuda a desbloquear determinadas situaciones o a generar nuevas ideas para un proyecto. Recordemos que fue Aristóteles quien fundó la escuela peripatética. Es una actividad poco apta para los adictos al Power Point y tampoco permite tomar notas detalladas ni trabajar en grupos numerosos, pero vale la pena intentarlo.

Una vuelta de tuerca más en ese camino al encuentro con uno mismo (o con los compañeros de trabajo) nos la proporciona el *mindfulness*.¹²⁹ Ya que se habla tanto de ello y hay tal variedad de cursos y talleres a disposición de cualquiera, recomiendo al que desee iniciarse en esta disciplina que lo haga al aire libre. Muchos de los ejercicios que se proponen cobran más sentido allí. Está demostrado que los beneficios de esta práctica se multiplican en la naturaleza, su hábitat por excelencia.¹³⁰ Al igual que el *mindfulness* no precisa altares o palitos de incienso, tampoco es necesario acudir a la naturaleza virgen, para ello nos basta un parque o una plaza. Podemos buscar un rincón recoleto y sereno, al abrigo del ruido y el ajetreo callejero. Para eso, hasta un solitario andén de una estación podría bastarnos... Hay también una modalidad que se practica caminando. Parece ser que el movimiento favorece los efectos de la meditación, siempre y cuando se efectúe con tranquilidad, saboreando la secuencia de la marcha, recreándose en el entorno y a un ritmo

que nos permita apreciarlo en todo detalle. Es una variante de lo que aquí se ha conocido de toda la vida como el paseo, que es una especie de meditación a la ibérica.

Está claro que el paseo, en sus diferentes modalidades, nos da muchos beneficios. Ya lo dice David Le Breton, «caminar es una evasión de la modernidad», nos permite estar a solas con nosotros y con nuestros pensamientos.¹³¹ Thoreau fue un ávido paseante y este libro, al fin y al cabo, ha sido fruto de mis soliloquios peripatéticos o, como mejor lo expresaba Rousseau, de las ensoñaciones de un paseante solitario. Tanto es así que algunos espacios naturales en Alemania o en los Países Bajos han establecido zonas o rutas de quietud, en las que se espera del visitante que permanezca en silencio. Incluso en los miradores que hay en estas rutas, los usuarios deberán esperar a que el anterior termine de disfrutar del paisaje antes de poder acceder a él. No se trata necesariamente de espacios en los que pueda haber un patrimonio religioso, que requiera del respeto y la devoción del silencio, aunque también los hay.¹³² El fin de todo ello es dar al visitante la ocasión de zambullirse en sus propias sensaciones, de profundizar en ese momento único de introspección y contemplación. Vamos, igual que una vez que me dio por llevar a mis hijas a ver el atardecer desde unas rocas que hay cerca de casa. Nos fuimos espantadas de allí cuando se nos unieron veinte excursionistas que sacaron a voces su merienda, sin mirar siquiera el espectáculo que se nos ofrecía. Afortunadamente, una carrerita nos dio para alcanzar una roca un poco más alejada, justo cuando el sol se escondía tras el horizonte.

En fin, que nuestro carácter mediterráneo no encaja muy bien con la disciplina del silencio. Pero no quiero dejar de reivindicarlo, de hacer un elogio a la quietud real y mental a la que todos podemos contribuir si nos esforzamos. En Bélgica, por ejemplo, está prohibido usar herramientas con motor los domingos, para preservar la tranquilidad que ese día merece. Cierto es que el silencio puede resultar inquietante. Es como la calma que precede a la tormenta, la tensión contenida antes de la emboscada, la sensación de acecho en la caza o la certeza de que el niño acaba de hacer una travesura tremenda. Cuando trabajé en un pueblo aislado en la sabana del norte de Camerún, observé que el mayor afán de sus escasos habitantes era llenar el aire de música al caer la noche. Parecía como si quisieran exorcizar la oscuridad, tapar los sonidos de la naturaleza nocturna, pues por allí merodeaban toda clase de animales, desde hienas a serpientes venenosas. Pero en nuestra naturaleza más amable, a plena luz del día, el silencio es un aliado. Un paseo silente, acompañados o no, da más profundidad a la experiencia. Nos ayuda a concentrarnos en el trabajo o la lectura y, cómo no, a meditar.¹³³ Y si estamos en la naturaleza, nos permite escuchar sus sonidos y nos da la calma interior para reconectar con ella.

Una forma de combinar el paseo con la meditación es hacer una peregrinación, pues son un modo particularmente intenso de combinar espiritualidad y naturaleza. El acto, más o menos sofisticado, de recorrer una cierta distancia —mejor si es a pie— hasta un centro de peregrinación nos pone en contacto íntimo con el medio al tiempo que con nosotros mismos y, eventualmente,

con un ser más elevado. En ocasiones, pueden ser físicamente muy duras, como algunas que hay en los Andes o en China, por el terreno por las que discurren. Otras lo son por el modo en el que se hacen —por ejemplo, de rodillas— o por la longitud del recorrido. Las peregrinaciones tienen un origen religioso, pero a día de hoy se han convertido en recorridos turísticos, culturales e incluso deportivos. Son muchas las motivaciones que llevan a los peregrinos a embarcarse en una meta de este tipo. El Camino de Santiago se ha convertido en una de las más populares, aunque solo el 40 % de quienes la acometen lo hacen movidos por la fe, mientras que un 55 % cita la búsqueda de la espiritualidad, más en general, como principal motivo.¹³⁴ Quizá el principal escollo es la gran afluencia de público en el Camino Francés, el clásico de esta ruta. Afortunadamente, existen una veintena de caminos que nos llevan a Santiago. Hay, por supuesto, otras muchas rutas de peregrinación y sendas de gran recorrido, tanto en España como en el resto del mundo, que nos pueden proveer de sensaciones similares.

En estas páginas, poco a poco nos hemos movido de la experiencia natural por intermediación de otros —mediante la lectura o la asistencia a conferencias— a fomentar nuestra propia presencia en la naturaleza. El *mindfulness* y las peregrinaciones nos dan ese punto añadido de espiritualidad que nos permite profundizar en nuestra percepción de la experiencia. Al final, la emoción parece ser la pieza clave del puzle. Lo que pensamos, lo que sabemos, lo que conocemos, está impregnado de la emoción que sentimos en el momento de adquirir y afianzar esa experiencia vital. Esto incluye, muy especialmente, nuestra relación con la naturaleza y, por ende, con nosotros mismos. Ya hemos visto cómo influyen las vivencias en nuestra actitud hacia ella, tanto presente como futura. Invito, pues, al lector a hacer un ejercicio de introspección en contacto con la naturaleza. A dejarse llevar por la emoción y abrir la puerta a la trascendencia. Para vivir estas sensaciones ahora y poder revivirlas después. Para reconocer nuestra esencia natural no solo ahora, sino siempre.

Agradecimientos |

Este libro, con tintes tan autobiográficos, no habría sido posible sin la ayuda de muchas personas que han ido influyéndome en mi formación como persona y en mi visión de la naturaleza. Agradezco al profesor Henk Verhoog haberme iniciado en este camino por la ciencia y la filosofía, con la tesis citada al inicio. A Paloma Padilla, José Antonio Corraliza y Santos Casado por el obsequio de inestimable bibliografía. A Jesús, por sus valiosísimas aportaciones a este texto. A mi familia, por el apoyo brindado durante la preparación del libro y por las experiencias compartidas en la naturaleza. Y, sobre todo, mi más profundo agradecimiento a mis padres, verdadero germen de mi amor por la naturaleza.

Bibliografía de interés |

De entre todos los libros citados en el texto y en las notas, me gustaría resaltar algunas obras que me parecen especialmente relevantes para el que desee profundizar en los aspectos tratados en este libro.

FOWLES, J. (2015). *El árbol*. Madrid: Impedimenta

Pequeño libro que relata la relación del autor con los árboles. De padre fruticultor, se rebela contra el manejo cartesiano de la naturaleza y la pone en valor tal cual es. Con el árbol como protagonista, el autor comparte reflexiones de hondo calado sobre la naturaleza.

GRIFFITHS, J. (2013). *Kith: The riddle of the chilscape*. Londres: Penguin

Visión de la infancia desde la antropología y la historia cultural, con una extraordinaria sensibilidad hacia lo que es el niño. Aunque no sea el tema del libro, la naturaleza aparece como verdadera protagonista en muchos de los ejemplos y aspectos de la infancia que trata la autora.

LOUV, R. (2008). *Last child in the woods: Saving our children from nature-deficit disorder*. Carolina del Norte: Algonquin Books

Este libro ha sido un auténtico revulsivo para el movimiento social que trata de devolver a los niños a la naturaleza. Escrito con un estilo ágil y plagado de datos, el autor ha servido de inspiración para la fundación de numerosas escuelas y clubes de naturaleza para niños en todo el mundo.

KAHN, P. H., y KELLERT, S. R. (2002). *Children and nature: Psychological, sociocultural, and evolutionary investigations*. Cambridge (Estados Unidos): MIT Press

Visión científica, desde varios ángulos, de la necesidad que tienen los niños de estar en contacto con la naturaleza. Los autores de los diferentes capítulos son referencia en la materia y el libro da un sólido soporte a la necesidad de provisión de naturaleza en la infancia.

KELLERT, S. R., y WILSON, E. O. (1995). *The biophilia hypothesis*. Washington: Island Press

Los autores de los capítulos proveen diferentes miradas a la hipótesis de la biofilia desde disciplinas tan dispares como la psicología, la filosofía o la biología y proporcionan abundantes

evidencias sobre su existencia.

SELHUB, E. M., y LOGAN, A. C. (2012). *Your brain on nature: The science of nature's influence on your health, happiness and vitality*. Nueva York: John Wiley & Sons

Que la naturaleza es buena para la salud y el bienestar deja de ser una simple intuición gracias a las abundantes evidencias que aportan los autores. Con un estilo cercano y ágil, revisan numerosos estudios que dan soporte científico a esta afirmación.

SOBEL, D. (1996). *Beyond ecophobia: Reclaiming the heart in nature education*. Massachusetts: Orion Society

Librito que reivindica recuperar la emoción como herramienta para la educación ambiental. Con mucho sentido común, el autor revisa las diferentes etapas del desarrollo infantil y lo que aporta la naturaleza en cada una de ellas. El libro está plagado de píldoras de sabiduría que nos harán reflexionar sobre infancia, naturaleza y educación.

THOMPSON, C. (2016). *De regreso a la naturaleza*. Madrid: Siruela

Bonito libro que nos invita a meditar en la naturaleza. Desde un ángulo muy personal, la autora reflexiona sobre la trascendencia de nuestra relación con la naturaleza y cómo alcanzar un estado de paz interior en ella mediante la práctica del *mindfulness*.

1. Hueso Kortekaas, K. (1997). *Ethische aspecten van natuurbelevenis en de invloed daarvan op het natuurbeschermingsbeleid in Nederland en in Spanje. Een vergelijkende studie* [Aspectos éticos de la percepción de la naturaleza y su influencia en las políticas de conservación de naturaleza en los Países Bajos y en España. Un estudio comparativo]. Países Bajos: IEEW/Instituto de Ciencias de la Evolución y la Ecología, Universidad de Leiden, 79 pp. (texto inédito).
2. Louv, R. (2008). *Last child in the woods: Saving our children from nature-deficit disorder*. Carolina del Norte: Algonquin Books.
3. Citado en: De Waal, F. (2016). *Are we smart enough to know how smart animals are?* Nueva York: W. W. Norton & Company (traducción de la autora). [Hay traducción en cast.: *¿Tenemos suficiente inteligencia para entender la inteligencia de los animales?* Barcelona: Tusquets, 2016.]
4. Del griego φυσικς (*fysis*), que significa, precisamente, naturaleza.
5. Arana, J. (1988). «Naturaleza y razón: ciencia natural y filosofía de la naturaleza». *Thémata*, 5, pp. 9-31.
6. Igualmente relacionada con lo anterior es la palabra danesa para designar a la persona que asiste los partos: *jordemoder* (literalmente, «madre tierra»).
7. Para una reflexión más profunda desde diferentes perspectivas no occidentales, véase Selin, H. (ed.) (2013). *Nature across cultures: Views of nature and the environment in non-western cultures* (vol. 4). Nueva York: Springer Science & Business Media.
8. Es lo que se ha llamado «la tesis de la excepción humana», que es rigurosamente debatida por Schaeffer, J. M. (2009). *El fin de la excepción humana*. Barcelona: Marbot Ediciones. Así, el autor viene a decir que las fronteras entre lo natural y lo humano no están tan claras: no se puede considerar la cognición como un hecho exclusivamente biológico (al fin y al cabo, se trata de conexiones neuronales) ni de desnaturalizar los hechos sociales (que están en parte condicionados por nuestro yo animal). Ambos están relacionados tanto con lo biológico como con lo cultural.
9. Tenemos la falsa percepción de que los seres vivos se clasifican en plantas y animales. En realidad, estos forman dos grupos pequeños dentro del dominio de los eucariotas (seres vivos cuyas células tienen un núcleo que contiene la información genética), que a su vez está acompañado de otros dos dominios de seres microscópicos (bacterias y arqueas).

10. Uno de los libros más detallados a este respecto es Suddendorf, T. (2013). *The gap: the science of what separates us from other animals*. Nueva York: Basic Books.
11. Aunque incluso desde esa perspectiva lo somos, pues hemos consensuado entre todos que pertenecemos al reino animal. A día de hoy, este consenso hace que, al menos desde el punto de vista filogenético, seamos en efecto naturaleza.
12. Ha plasmado sus experiencias en un simpático libro: Foster, C. (2016). *Being a beast: adventures across the species divide*. Nueva York: Macmillan.
13. David Quammen relata de forma magistral y, por qué no decirlo, escalofriante, cómo de indefensos estamos ante un virus que puede salir, en cualquier momento, de su reservorio. Las consecuencias pueden ser impredecibles. Sorprende que su libro saliera a la luz escasos meses antes de que estallara la citada epidemia. Véase: Quammen, D. (2012). *Spillover: animal infections and the next human pandemic*. Nueva York: WW Norton & Company.
14. Lovelock, J. (1993). *La hipótesis de Gaia*. Barcelona: Tusquets.
15. Puede leerse más sobre este asunto en: Calavia Sáez, O. (1997). «Naturaleza, religión y cultura tradicional: un ensayo sobre el pensamiento rústico». *Revista de dialectología y tradiciones populares*, 52, pp. 133-176, o en: Del Campo Tejedor, A. (2012). *Tratado del Burro y otras bestias: Una historia del simbolismo animal en Occidente*. Sevilla: Aconcagua Libros.
16. Ese es, precisamente, uno de los retos de los astrobiólogos. No se trata solo de encontrar planetas en los que se den las condiciones para albergar vida, sino que tiene que coincidir la estrecha ventana de tiempo en la que esta exista en ellos.
17. No puedo pretender ofrecer una revisión detallada sobre este asunto aquí, pero para el lector que desee profundizar hay algunas obras de referencia que pueden serle útiles: Feyerabend, P. (2013). *Filosofía natural: Una historia de nuestras ideas sobre la naturaleza*. Barcelona: Debate; Glacken, C. (1996). *Huellas en la playa de Rodas*, Barcelona: Ediciones del Serbal; Oelschlaeger, M. (1991). *The idea of wilderness: From prehistory to the age of ecology*. Connecticut: Yale University Press, o Skolimowski, H. (2017). *Filosofía viva*. Gerona: Atalanta.
18. Panikkar, R. (1951). *El concepto de naturaleza*. Madrid: Consejo Superior de Investigaciones Científicas, Instituto Luis Vives de Filosofía.
19. Sobre los efectos del imperialismo colonial, recomiendo la lectura de Arnold, D. (2000). *La naturaleza como problema histórico: el medio, la cultura y la expansión de Europa*. México: Fondo de Cultura Económica, y Crosby, A. W. (1988). *Imperialismo ecológico: la expansión biológica de Europa, 900-1900*. Barcelona: Crítica.
20. Véase si no su libro: Beruete, S. (2016). *Jardinosofía*, Madrid: Turner.
21. La historia del pensamiento naturalista español puede comprenderse mejor leyendo a Santos Casado, colaborador regular de la revista *Quercus*, y los escritos de Eduardo Martínez de Pisón. Recomiendo también la lectura de: Casado, S. (2010). *Naturaleza patria: ciencia y sentimiento de la naturaleza en la*

España del regeneracionismo. Madrid: Marcial Pons Historia, y de: Martínez de Pisón, E. (2012). *Imagen del paisaje. La generación del 98 y Ortega y Gasset*. Madrid: Fórcola.

22. Snyder, G. (1990). *The practice of the wild*. California: Shoemaker & Hoard. [Hay traducción en cast.: *La práctica de lo salvaje*. Madrid: Varasek, 2016.]
23. Naess, A. (1989). *Ecology, community, and lifestyle: Outline of an ecosophy*. Cambridge: Cambridge University Press. Véase también Devall, B., y Sessions, G. (2001). *Deep ecology: Living as if nature mattered*. Utah: Gibbs Smith.
24. Los también conocidos como «sandías»: rojos por dentro y verdes por fuera.
25. Zweers, W. (2000). *Participating with nature. Outline for an ecologization of our world view*. Países Bajos: International Books.
26. La literatura sobre el tema es abundantísima. Comparto con el lector tres trabajos clásicos sobre el asunto: Costanza, R.; D'Arge, R.; De Groot, R. S.; Farber, S.; Grasso, M.; Hannon, B.; Limburg, K.; Naeem, S.; O'Neill, R. V.; Paruelo, J.; Raskin, R. G.; Sutton, P., y Van den Belt, M. (1997). «The value of the world's ecosystem services and natural capital». *Nature*, 387, pp. 253-260; De Groot, R. S.; Wilson, M. A., y Boumans, R. M. (2002). «A typology for the classification, description and valuation of ecosystem functions, goods and services». *Ecological economics*, 41 (3), pp. 393-408, y Millennium Ecosystem Assessment (2005). *Ecosystems and human well-being: Synthesis*. Washington: Island Press.
27. Para entender el legado de Humboldt, recomiendo la lectura de: Wulf, A. (2016). *La invención de la naturaleza: el nuevo mundo de Alexander von Humboldt*. Barcelona: Taurus.
28. Frente a los «de bata», es decir, los que trabajan en un laboratorio.
29. La prueba de que incluso a los que trabajamos en ciencia esta parte emocional nos interesa es que el capítulo con diferencia más leído de las tesis doctorales sea el de los agradecimientos.
30. Terán, J. P. (2002). «El refrán como estrategia de enseñanza para el aprendizaje significativo de algunos contenidos conceptuales del Área Ciencias de la Naturaleza y Tecnología en estudiantes de sexto grado de Educación Básica». *Sapiens: Revista Universitaria de Investigación*, 3 (2), pp. 31-52.
31. Piulats, O. (2017). *La ciencia espiritual de la naturaleza. Seis meditaciones sobre ecología*. Barcelona: Carena.
32. Benyus, J. M. (2012). *Biomímesis: innovaciones inspiradas por la naturaleza*. Barcelona: Tusquets.
33. «Men wanted for hazardous journey. Low wages, bitter cold, long hours of complete darkness. Safe return doubtful. Honour and recognition in event of success.» («Se buscan hombres para viaje peligroso. Salario bajo, frío intenso, largas horas en completa oscuridad. Regreso a salvo poco probable. Honor y reconocimiento en caso de éxito»; traducción de la autora).
34. Turner pintaba los cielos de intensos colores cárdenos, anaranjados y amarillos. Hay una posible explicación a esto: sus cuadros datan de poco tiempo después de la erupción del volcán Tambora, en Indonesia, que tuvo lugar en 1815. Las cenizas de ese volcán viajaron por todo el globo y los horizontes en Europa se tiñeron de

mil colores durante meses. No se trataba, pues, de una licencia artística del pintor, sino que pintaba los cielos tal cual se veían.

35. El ruido se define técnicamente como un sonido desagradable. Poco de esto hay en la naturaleza, aunque hay algunos casos: escuchar a los monos aulladores en medio de la noche en la selva no es precisamente una experiencia «armoniosa».
36. Frente a lo que se denomina la música absoluta, que no pretende evocar nada y se aprecia por sus valores musicales intrínsecos.
37. Wilson, E. O. (1993). «Biophilia and the conservation ethic». En: Kellert, S. R., y Wilson, E. O. (eds.). *The biophilia hypothesis*. Washington: Island Press, pp. 31-41.
38. Para saber más, recomiendo leer el libro de Karin Bojs, que nos lleva por un fascinante viaje genético de 54.000 años por nuestros ancestros europeos. Véase: Bojs, K. (2017). *Mi gran familia europea*. Barcelona: Ariel.
39. Tuan, Y. F. (1974). *Topophilia: A study of environmental perceptions, attitudes, and values*. Nueva York: Columbia University Press.
40. De hecho, esta preferencia innata se conoce como la «hipótesis de la sabana» y ha sido comprobada en múltiples ocasiones. Véase: Kahn, P. H. (1997). «Developmental psychology and the biophilia hypothesis: Children's affiliation with nature». *Developmental review*, 17 (1), pp. 1-61.
41. La teoría de Maslow establece una jerarquía de las necesidades humanas y se representa habitualmente en forma de pirámide. En la base se encuentran las más básicas, es decir, las necesidades fisiológicas imprescindibles para la supervivencia. A medida que ascendemos en ella, vamos cubriendo otras, como la necesidad de seguridad, de afecto, de autoestima y, finalmente, de autorrealización.
42. Kellert, S. R. (1993). «The biological basis for human values of nature». En: Kellert, S. R., y Wilson, E. O. (Eds.). *The biophilia hypothesis*. Washington: Island Press, pp. 42-69.
43. Orr, D. W. (1993). «Love it or lose it: The coming biophilia revolution». En: Kellert, S. R., y Wilson, E. O. (eds.). *The biophilia hypothesis*. Washington: Island Press, pp. 415-440.
44. Véase el ya citado Louv, R. (2008). *Last child in the woods: Saving our children from nature-deficit disorder*. Carolina del Norte: Algonquin Books.
45. Según un informe sobre agricultura ecológica, publicado por el Ministerio de Agricultura y Pesca, Alimentación y Medio Ambiente en 2015, España es el país de la Unión Europea que más superficie dedica al cultivo en ecológico, pero casi todo va destinado a la exportación. Alemania es uno de los países que más importa este tipo de producto.
46. Digo esto sin ironía. Igual que las mujeres que dan el pecho tienen a veces dificultades para encontrar un sitio público para hacerlo sin que las molesten, también se ha dado el caso de alguna mujer que fue expulsada de un restaurante vegano por dar un biberón a su bebé.
47. Su experiencia puede verse en el documental *My Stuff* (2013).

48. Kondo, M. (2015). *La magia del orden: herramientas para ordenar tu casa ¡y tu vida!* Barcelona: Aguilar.
49. Claro que siempre podemos ir un paso más allá. Ya se están diseñando trenes y aviones que proyectan un paisaje sobre la ventana, creando la ilusión de ver el real. Es decir, que no vemos lo que pasa al otro lado de ella, sino que nos muestran una imagen proyectada, de ese paisaje o de lo que a la compañía le apetezca en ese momento. Miedo me da.
50. Las referencias son abrumadoras. Algunos ejemplos son: Hartig, T., y cols. (2011). «Health benefits of nature experience: Psychological, social and cultural processes». En: Nilsson, K.; Sangster, M.; Gallis, C.; Hartig, T.; De Vries, S.; Seeland, K., y Schipperijn, J. (eds.). *Forests, trees and human health*. Nueva York: Springer Science & Business Media, pp. 127-168; Keniger, L. E.; Gaston, K. J.; Irvine, K. N., y Fuller, R. A. (2013). «What are the benefits of interacting with nature?». *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 10 (3), pp. 913-935; Russell, R., y cols. (2013). «Humans and nature: how knowing and experiencing nature affect well-being». *Annual Review of Environment and Resources*, 38, pp. 473-502.
51. Kaplan, R., y Kaplan, S. (1989). *The experience of nature: A psychological perspective*. Cambridge: Cambridge University Press.
52. Ulrich, R. S. (1983). «Aesthetic and affective response to natural environment». En: Altman, I., y Wohlwill, J. (eds.). *Human Behavior and Environment, Vol. 6: Behavior and Natural Environment*. Nueva York: Plenum, pp. 85-125.
53. Acrónimo de origen inglés que describe la combinación de partículas en forma de humo (*smoke*) y niebla (*fog*) que se suele dar en condiciones de altas presiones y viento en calma, de modo que es difícil de disipar. Esta mezcla es muy peligrosa para el sistema respiratorio.
54. Según un estudio publicado por la prestigiosa revista *Nature*, los neandertales ya tomaban «aspirinas» y «antibióticos» de la naturaleza. En: Weyrich, L. S., y cols. (2017). «Neanderthal behaviour, diet, and disease inferred from ancient DNA in dental calculus». *Nature*, 544 (7.650), pp. 357-361.
55. En el año 2011, el entonces Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad Pública encargó un informe sobre terapias naturales con el fin de aclarar la evidencia científica disponible sobre ellas y regular su uso. Hasta donde yo sé, no se llegó a legislar, pero se caracterizaron 139 tipos de terapia.
56. *Eudaimonía* significa, literalmente, el «buen espíritu». Se refiere al bienestar y al placer derivado de la autorrealización personal. Al contrario que el hedonismo, es un sentimiento de armonía y plenitud que se desarrolla a lo largo de la vida, por lo que es más profundo y trascendente. Para saber más, véase: Hinds, J. (2016). «Eudeumonic philosophy and human(istic)-nature relationships». En: Hinds, J., y Jordan, M. (eds.). *Ecotherapy: theory, research and practice*. Londres: Palgrave, pp. 45-57.
57. En el estudio del Ministerio citado antes, se concluye que la evidencia científica de la eficacia de las terapias naturales es por lo general aún escasa. Sin embargo, de los efectos terapéuticos de la naturaleza hay, de nuevo, muchísimas referencias. Algunas consultadas por mí son: Annerstedt, M., y Währborg, P. (2011). «Nature-assisted therapy: Systematic review of controlled and observational studies». *Scandinavian*

journal of public health, 39 (4), pp. 371-388; McGeeney, A. (2016). *With Nature in Mind: The ecotherapy manual for mental health professionals*. Filadelfia: Jessica Kingsley Publishers; Stigsdotter, U. K.; Palsdottir, A. M.; Burls, A.; Chermaz, A.; Ferrini, F., y Grahn, P. (2011). «Nature-based therapeutic interventions». En: Nilsson, K.; Sangster, M.; Gallis, C.; Hartig, T.; De Vries, S.; Seeland, K., y Schipperijn, J. (eds.). *Forests, trees and human health*. Nueva York: Springer Science & Business Media, pp. 309-342.

58. Para facilitar la lectura, me quedaré con la primera denominación, aunque me refiera a uno u otro uso indistintamente.
59. El lector curioso puede consultar: Barucq, G. (2015). *Surf-thérapie: Se soigner au contact de l'océan*. Biarritz: Surf Prevention Editions.
60. Aunque para casi todos existen versiones a cubierto (pistas de esquí y rocódromos en centros comerciales), no se me ocurre una forma más alejada de su esencia, por muy útiles que puedan ser para el entretenimiento o el entrenamiento.
61. La Oficina EUROPARC-España publicó en su día un catálogo de buenas prácticas de accesibilidad en la naturaleza que ha servido de inspiración para muchos que se han editado con posterioridad. La Fundación ONCE, por su parte, publicó un manual para acompañar a invidentes en la montaña. Véanse: Bueno, F. (2012). *Manual de guiado de ciegos en montaña*. Madrid: Ibersaf, y EUROPARC-España (2007). *Catálogo de buenas prácticas en materia de accesibilidad en espacios naturales protegidos*. Madrid: Fundación Fernando González Bernáldez.
62. Arvay, C. G. (2016). *Der Biophilia-effekt. Heilung aus dem Wald*. Berlín: Ullstein.
63. Es lo que se suele decir que significa la palabra *spa*, que es tomada como un acrónimo. En realidad, Spa es una localidad valona que tiene una larga tradición balnearia y que da nombre, por cierto, a una marca de agua mineral muy extendida en el país. De ahí viene el nombre que hoy se ha generalizado para estos centros.
64. Véase este excelente compendio sobre el tema: Fine, A. H. (ed.) (2010). *Handbook on animal-assisted therapy: Theoretical foundations and guidelines for practice*. Massachusetts: Academic Press.
65. José Luis Barbero, un conocido entrenador de delfines, se suicidó tras la publicación de un vídeo en el que se lo presentaba como maltratador. Su muerte reabrió el eterno debate sobre el bienestar de estos cetáceos en el contexto terapéutico.
66. Sempik, J.; Hine, R., y Wilcox, D. (eds.) (2010). *Green care: a conceptual framework. A Report of the Working Group on the Health Benefits of Green Care*. Loughborough: Loughborough University (COST 866).
67. Mayer, F. S., y Frantz, C. M. (2004). «The connectedness to nature scale: A measure of individuals' feeling in community with nature». *Journal of environmental psychology*, 24 (4), pp. 503-515. Para el que desee consultar la escala en castellano, puede verla en: Corraliza, J. A., y Bethelmy, L. C. (2011). «Vinculación a la naturaleza y orientación por la sostenibilidad». *Revista de Psicología Social*, 26 (3), pp. 325-336.
68. No es una frase ingeniosa. Son las conclusiones de este estudio: Capaldi, C. A.; Dopko, R. L., y Zelenski, J. M. (2014). «The relationship between nature connectedness and happiness: a meta-analysis». *Frontiers in*

Psychology, 5 (1976), pp. 1-15.

69. Autores que denuncian un estilo de paternidad temeroso y deseoso de controlar todo lo que les pasa a sus hijos y que proponen un estilo de crianza y educación más relajado. Lenore Skenazy se buscó serios problemas dejando a sus niños viajar solos en el metro de Nueva York, pero el libro en el que explicaba sus razones fue un éxito de ventas: Skenazy, L. (2009). *Free-Range kids, giving our children the freedom we had without going nuts with worry*. Nueva York: John Wiley & Sons. En España, una autora de esta casa, Eva Millet, relata con gran sentido del humor lo que somos capaces de hacer los padres paranoicos: Millet, E. (2016). *Hiperpaternidad*. Barcelona: Plataforma. Y como «hiperpadres», tampoco está mal echar un vistazo a esta guía: Barnes, C. (2010). *The paranoid parents' guide: worry less, parent better, and raise a resilient child*. Florida: HCI. Para los niños, propongo la lectura de: Yagy, G. (2011). *Costras*. Valencia: Media Vaca, que trata de un niño de cinco años que nunca había visto una. Supongo que tener costras es el necesario rito de paso a la niñez que conviene no perderse.
70. Sobel, D. (1996). *Beyond ecophobia: Reclaiming the heart in nature education*. Massachusetts: Orion Society. Véase también: Heerwagen, J. H., y Orians, G. H. (2002). «The ecological world of children». En: Kahn, P. H., y Kellert, S. R. (eds.) *Children and nature: Psychological, sociocultural, and evolutionary investigations*. Cambridge (Estados Unidos): MIT Press, pp. 29-64.
71. *Best Friend Forever* o mejor amigo para siempre, expresión que se popularizó con el uso de los móviles entre los jóvenes. Claro que, a la velocidad que van estas cosas, tal vez haya quedado obsoleta cuando usted lea esta nota.
72. Esta entrañable historia está relatada en un precioso libro: Sierra i Fabra, J. (2016). *Kafka y la muñeca viajera*. Madrid: Siruela.
73. Sobre este asunto hay trabajos muy detallados y es la base del neuroaprendizaje y la neuropedagogía de las que tanto se habla. Destacaría un par de libros: Csíkszentmihályi, M. (2012). *Fluir: una psicología de la felicidad*. Barcelona: Kairós, y Spitzer, M. (2005). *Aprendizaje: Neurociencia y escuela de vida*. Barcelona: Omega. De esta casa, podemos leer: Forés, A. (2015). *Neuromitos en educación*. Barcelona: Plataforma.
74. Entre las abundantes referencias que lo demuestran, léanse, por ejemplo: Chawla, L. (2007). «Childhood experiences associated with care for the natural world: A theoretical framework for empirical results». *Children Youth and Environments*, 17 (4), pp. 144-170; Collado, S.; Staats, H., y Corraliza, J. A. (2013). «Experiencing nature in children's summer camps: Affective, cognitive and behavioural consequences». *Journal of Environmental Psychology*, 33, pp. 37-44; Wells, N. M., y Lekies, K. S. (2006). «Nature and the life course: Pathways from childhood nature experiences to adult environmentalism». *Children Youth and Environments*, 16 (1), pp. 1-24; Zaradic, P. A.; Pergams, O. R., y Kareiva, P. (2009). «The impact of nature experience on willingness to support conservation». *PLoS One*, 4 (10), e7367.
75. Su historia puede leerse en el libro Hornung, E. (2009). *Dog boy*. Nueva York: Viking Adult.
76. Kellert, S. R. (2002). «Experiencing nature: Affective, cognitive, and evaluative development in children». En: Kahn, P. H., y Kellert, S. R. (eds.) *Children and nature: Psychological, sociocultural, and evolutionary investigations*, Cambridge (Estados Unidos): MIT Press, pp. 117-151.

77. Lawrence, E. A. (1993) «The sacred bee, the filthy pig, and the bat out of hell: Animal symbolism as cognitive biophilia». En: Kellert, S. R., y Wilson, E. O. (eds.). *The biophilia hypothesis*. Washington: Island Press, pp. 301-341.
78. No obstante, si buscamos inspiración para usar los materiales que nos regala la naturaleza, recomiendo este librito práctico, bien presentado y, lo mejor, portátil: Schofield, J., y Banks, F. (2013). *El libro de los palos*. Cullera: Rodeno. De la misma serie, se pueden encontrar *El libro del mal tiempo*, *El libro de la ciudad silvestre* y *El libro de la playa* (este último en el momento de escribir no estaba aún traducido al castellano).
79. Palabras pronunciadas durante una conferencia en Buenos Aires, en el año 2014.
80. Véase, por ejemplo: Mann, S. (2017). *El arte de saber aburrirse*. Barcelona: Plataforma.
81. Jay Griffiths analiza exhaustivamente la infancia desde un punto de vista histórico y antropológico, con una extraordinaria sensibilidad y respeto hacia el niño. Su paseo por muy diversas culturas nos hace ver que un niño sigue siendo un niño, en cualquier parte del mundo. Y eso no va a cambiarlo ningún adulto. Véase: Griffiths, J. (2013). *Kith. The riddle of childhood*. Londres: Penguin.
82. Gadotti, M. (1998). *Historia de las ideas pedagógicas*. México: Siglo XXI.
83. Canes, F. (1999). «Las Escuelas del Ave María: una institución renovadora de finales del siglo XIX en España». *Revista Complutense de Educación*, 10 (2), pp. 149-166.
84. Martínez, J. M. B. (2012). «De las escuelas al aire libre a las aulas de la naturaleza». *Áreas. Revista Internacional de Ciencias Sociales*, 20, pp. 171-182.
85. Sobre la ILE y las figuras de Giner y Cossío hay mucho escrito. De reciente aparición, recomiendo el monográfico de la revista *Ábaco*: «Enseñanza humanista y regeneración social. El legado de Giner de los Ríos y la Institución Libre de Enseñanza» (n.º 90, 2016).
86. Martínez, A. (1993). «Los valores de la naturaleza en la historia de la educación desde la óptica de la educación en el tiempo libre.» *Revista Complutense de Educación*, 4 (1), pp. 119-146. Véase también: Freire, H. (coord.) (2013). «Educar con la naturaleza». *Cuadernos de Pedagogía*, 439, pp. 48-75.
87. Hueso, K. (2015) «El niño y la naturaleza». En: Aizpún, T. (coord.). *Reflexiones en torno a la educación y la primera infancia*. Madrid: OMM Press Educación, pp. 43-57.
88. También se conoce como *Naturpädagogik* (pedagogía de la naturaleza) o *Umweltpädagogik* (pedagogía ambiental), entre las cuales habría algunas diferencias sutiles. Sobre el desarrollo teórico de este enfoque, puede leerse: Bolay, E., y Reichle, B. (2007). *Handbuch der Waldpädagogik: Theorie und Praxis der waldbezogenen Umweltbildung. Band 1 Theorie*. Alemania: Schneider.
89. Brügge, B.; Glantz, M., y Sandell, K. (2011). *Friluftslivetspedagogik: En miljö-och utomhuspedagogik för kunskap, känsla och livskvalitet*. Estocolmo: Liber; Dahlgren, L. O.; Sjölander, S.; Strid, J. P., y Szczepanski, A. (2007). *Utomhuspedagogik som kunskapskälla. Närmiljö blir lärmiljö*. Suecia: Studentlitteratur.

90. La información sobre estos enfoques está muy dispersa, pero existen dos trabajos de reciente aparición que facilitan su revisión de conjunto: Carbonell, J. (2014). *Pedagogías del siglo XXI. Alternativas para la innovación educativa*. Barcelona: Octaedro, y García, A. (2017). *Otra educación es posible: una introducción a las pedagogías alternativas*. Valencia: Littera Libros.
91. La «biblia» de los *Waldkindergärten* alemanes ofrece un listado exhaustivo de los conocimientos que debe tener un educador en la naturaleza: Miklitz, I. (2005). *Der Waldkindergarten. Dimensionen eines pädagogischen Ansatzes*. Berlín: Cornelsen.
92. Entrevista publicada en el suplemento *Zen* de *El Mundo* (26 de febrero de 2016).
93. A tal fin, recomiendo añadir a la mochila este libro: Equipo Editorial Guadarramistas (2015). *Qué no pisar, no comer y no tocar en la naturaleza*. Madrid: Guadarramistas.
94. Para conocer la intrigante naturaleza de esta isla aislada en el Índico, que pertenece a Yemen, recomiendo la lectura de: Esteva, J. (2011). *Socotra, la isla de los genios*. Gerona: Atalanta.
95. Según la Asociación para la Interpretación del Patrimonio, esta es un proceso de comunicación estratégica que se desarrolla en función del público al que va dirigido y del recurso patrimonial de que se trate. Freeman Tilden, considerado el padre de esta disciplina, la definió como «una actividad educativa que pretende revelar significados e interrelaciones a través del uso de objetos originales, por un contacto directo con el recurso o por medios ilustrativos, no limitándose a dar una mera información de los hechos». Obtenido de: Tilden, F. (2006). *La interpretación de nuestro patrimonio*. Pamplona: Asociación para la Interpretación del Patrimonio.
96. Un ejemplo es la organización Struin, que comenzó en 2007 a ofrecer servicios extraescolares y que en 2016 también abrió como centro preescolar en la naturaleza.
97. Pereyra, M. A. (1982). «Educación, salud y filantropía: el origen de las colonias escolares de vacaciones en España». *Historia de la Educación*, 1, pp. 145-168.
98. Ya cité antes los libros de Jo Schofield y Fiona Danks. Otras obras que pueden inspirarnos a la acción son: Freire, H. (2011). *Educar en verde. Ideas para acercar a los niños a la naturaleza*. Barcelona: Graó; Robertson, J. (2014). *Dirty teaching: A beginner's guide to learning outdoors*. Reino Unido: Independent Thinking Press y, de la misma autora, *Messy maths*. La editorial sueca Outdoor Teaching publica la serie *Att lära in ute* (Aprendiendo fuera), con manuales prácticos para aprender matemáticas, lengua, inglés, ciencias, tecnología, etcétera, tanto para preescolar como para etapas posteriores, aunque la mayoría están en sueco.
99. Consiste en anotar en un diario, cuaderno o tablón los cambios que se observan en la naturaleza a medida que avanzan las estaciones (la aparición de los insectos, la floración en primavera, la caída de la primera hoja en otoño, fenómenos meteorológicos llamativos, etcétera). Se puede hacer de forma individual o colectiva.
100. Oficialmente hace doce mil años. Las primeras muestras de expresión escrita —y, por tanto, precursoras del registro histórico— datan del cuarto milenio antes de Cristo, es decir, hace seis mil años.
101. Esta definición, aún vigente, fue promulgada por la American Wilderness Act [Ley de Vida Silvestre de los Estados Unidos], en 1964, y entiende que la naturaleza salvaje es aquella cuyos ecosistemas no están bajo la

influencia del ser humano.

102. Uno de los efectos del deshielo del subsuelo de la tundra es la aparición de bolsas de metano cerca de la superficie, que en cualquier momento se puede liberar a la atmósfera. Independientemente del riesgo de explosión que pueda suponer en algunos casos, el metano es un gas de efecto invernadero. Si sale a la atmósfera, se agravaría aún más el cambio climático que ha causado su aparición.
103. Para los que tenemos la suerte de haber evitado este tipo de situaciones, nos resulta tremendo leer los testimonios de estas catástrofes, muy abundantes en la literatura, especialmente de esa que se puede comprar en aeropuertos y estaciones. Ejemplos que rescato de mi biblioteca personal son: Larson, E. (2008). *Isaac's storm: The drowning of Galveston*. Nueva York: Harper Collins, que narra la devastación de la ciudad costera de Galveston, Texas, en 1900; Winchester, S. (2004). *Krakatoa: The day the world exploded*. Londres: Penguin, sobre la erupción de este volcán a finales del siglo XIX, o Launspach, R. (2011). *1953*. Ámsterdam: De Bezige Bij (en neerlandés), una novela ambientada durante las inundaciones que destruyeron la provincia de Zelanda en el año al que alude el título.
104. John McPhee denuncia el afán que tenemos los humanos por controlar la naturaleza, ilustrando sus argumentos con el caso de un puerto islandés amenazado por la lava de un volcán y cómo las riadas de las montañas de San Gabriel pueden —y, de hecho, lo hacen— alcanzar los barrios de las afueras de Los Ángeles. Lectura muy recomendable sobre la arrogancia humana: McPhee, J. (1989): *The control of nature*. Nueva York: Macmillan.
105. Muchos otros ejemplos de mal uso de la naturaleza, con resultado por lo general funesto, pueden encontrarse en el exhaustivo libro Diamond, J. (2006). *Colapso. Por qué unas sociedades perduran y otras desaparecen*. Barcelona: Debate.
106. Su libro, Weisman, A. (2008). *The world without us*. Nueva York: Macmillan [Hay traducción en cast.: *El mundo sin nosotros*. Barcelona: Debate, 2007], recoge otras historias similares de naturaleza posapocalíptica.
107. Este es, precisamente, el título del libro: Van der Windt (1995). *En dan: wat is natuur nog in dit land?* [«Y entonces, ¿qué es naturaleza todavía en este país?»]. Ámsterdam: Boom. La autora reflexiona sobre la historia de la protección de la naturaleza en los Países Bajos con referencia a la inspiración que a tal fin ofrece la naturaleza original, si es que eso existe allí.
108. Quizá encontremos respuestas a estas preguntas en el documental de título esclarecedor *De nieuwe wildernis* [«La nueva vida salvaje»], de Mark Verkerk, rodado en este espacio ¿natural?
109. Sí, ya lo sé, si todos hiciéramos lo mismo, dejaríamos el monte sin piñas. Pero, señores guardas, por favor, adviertan de ello al entrar, pongan carteles, informen al público, explíquense con amabilidad..., pero no destruyan la visita a una familia. Están tirando por tierra la estrategia de uso público de la red de parques nacionales.
110. Está, de hecho, dentro del término municipal de Madrid y ocupa un 25 % de su extensión.
111. El lector interesado puede consultar los siguientes documentos: Barreira, A.; Rodríguez-Guerra, M.; Puig, I., y Brufao, P. (2010). *Estudio jurídico sobre la custodia del territorio*. Plataforma de Custodia del Territorio

de la Fundación Biodiversidad; Basora, X., y Sabaté, X. (2006). *Custodia del territorio en la práctica: manual de introducción a una nueva estrategia participativa de conservación de la naturaleza y el paisaje*. Generalitat de Catalunya, Departamento de Medio Ambiente y Vivienda; Fundació Territori i Paisatge; Universitat de Vic.

112. Algo más sobre estos mecanismos puede leerse en: Dickie, I., y Tucker, G. (coords.) (2010). *The use of market-based instruments for biodiversity protection—The case of Habitat Banking*. Londres: EFTEC & IEEP, y Engel, S.; Pagiola, S., y Wunder, S. (2008). «Designing payments for environmental services in theory and practice: An overview of the issues». *Ecological economics*, 65 (4). pp. 663-674.
113. Afortunadamente, este patrocinio fue retirado y la estación vuelve a llamarse como lo había hecho siempre.
114. Mathevet, R.; Thompson, J.; Delanoë, O.; Cheylan, M.; Gil-Fourrier, C., y Bonnin, M. (2010). «La solidarité écologique: un nouveau concept pour une gestion intégrée des parcs nationaux et des territoires». *Natures Sciences Sociétés*, 18 (4), pp. 424-433.
115. Para saber más sobre este movimiento, el lector puede acudir a: Puleo, A. (2011). *Ecofeminismo para otro mundo posible*. Madrid: Cátedra.
116. Buijs, A. E.; Elands, B. H., y Langers, F. (2009) «No wilderness for immigrants: Cultural differences in images of nature and landscape preferences». *Landscape and Urban Planning*, 91 (3), pp. 113-123. Este artículo ofrece una extensa bibliografía sobre el asunto.
117. El asunto de los refugiados ambientales es muy espinoso, pues responde a una multiplicidad de factores en los que la cara visible es la escasez de recursos. Para saber más, léase: Bates, D. C. (2002). «Environmental refugees? Classifying human migrations caused by environmental change». *Population & Environment*, 23 (5), pp. 465-477, o Myers, N. (2002). «Environmental refugees: a growing phenomenon of the 21st century». *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 357 (1.420), pp. 609.
118. Marris, E. (2009). «Reflecting the past». *Nature*, 462 (7.269), pp. 30-32.
119. Se trata de un bóvido salvaje, ya extinguido, del que derivó el ganado vacuno en Europa. Se está intentado recuperar cruzando razas antiguas, invirtiendo el proceso de selección que se hizo en su momento.
120. El zoólogo Georges Monbiot nos invita a viajar por el mundo para conocer iniciativas de recuperación de vida salvaje en su libro: Monbiot, G. (2014). *Feral: Rewilding the land, the sea, and human life*. Chicago: University of Chicago Press.
121. Son muchas las voces que critican el trasiego de especies de fauna salvaje a parques zoológicos, pues se entiende que los animales no deben ser sacados de su entorno natural. En su descargo, cabe mencionar que el zoológico Ouwehand donará un millón de euros *al año* al Gobierno chino para la conservación de los hábitats naturales de esta especie. El debate, por tanto, no es el traslado de animales, sino que se conviertan en moneda de cambio, en objeto de transacciones económicas o políticas.
122. Ovodov, N. D.; Crockford, S. J.; Kuzmin, Y. V.; Higham, T. F. G.; Hodgins, G. W. L., y Van der Plicht, J. (2011). «A 33,000-year-old incipient dog from the Altai mountains of Siberia: Evidence of the earliest domestication disrupted by the last glacial maximum». *PLoS ONE*, 6 (7), e22821, Sablin, M., y Khlopachev,

- G. (2002). «The earliest Ice Age dogs: Evidence from Eliseevichi I». *Current Anthropology*, 43 (5), pp. 795-799.
123. Un problema por resolver es la escasa preparación de los deportistas. Según informa *El Mundo* en un artículo fechado el 7 de febrero de 2017, el 80 % de las personas rescatadas en la montaña en 2015 no estaban federadas y se registraron 103 víctimas mortales y 503 heridos.
124. El prestigioso ornitólogo Ken Kaufman describió su «gran año» —aunque solo lo hizo dentro de los Estados Unidos— en un trepidante libro: Kaufman, K. (2006). *Kingbird Highway: The biggest year in the life of an extreme birder*. Boston: Houghton Mifflin Harcourt. La experiencia de Noah Strycker, el poseedor del anterior récord, puede leerse en: Strycker, N. (2017). *Birding without borders: An obsession, a quest, and the biggest year in the world*. Boston: Houghton Mifflin Harcourt.
125. Seymour, J. (1980). *El horticultor autosuficiente*. Barcelona: Blume, o, en la misma editorial, *La vida en el campo, El cultivo de frutales y hierbas y Artes y oficios de ayer*.
126. Muy sonada fue la campaña «Liberad a los niños», de la multinacional Unilever, en la que comparaban el tiempo que pasaban al aire libre los reclusos de la prisión de Wabash en los Estados Unidos (dos horas al día) con el que pasan los niños (menos de una). Impresionan las caras de incredulidad de los reclusos cuando se les da a conocer este dato.
127. El viaje televisado tuvo una audiencia de más de un millón de telespectadores, lo que supone una quinta parte de la población del país.
128. Véanse, por ejemplo, los libros: Ajram, J. (2010). *¿Dónde está el límite?* Barcelona: Plataforma, o, de la misma editorial, Torralba, F., y Santos, I. (2016). *Inteligencia espiritual y deporte*.
129. Práctica basada en la meditación budista que sirve para concentrar la atención y alcanzar la conciencia plena. El profesor norteamericano Jon Kabat-Zinn popularizó esta práctica en Occidente, suavizando las referencias a la cultura oriental.
130. Howell, A. J.; Dopko, R. L.; Passmore, H. A., y Buro, K. (2011). «Nature connectedness: Associations with well-being and mindfulness». *Personality and Individual Differences*, 51 (2), pp. 166-171, Thompson, C. (2013). *De regreso a la naturaleza. La meditación y el mundo natural*. Madrid: Siruela.
131. Le Breton, D. (2015). *Elogio del caminar*. Madrid: Siruela. Otros libros sobre el tema son: Gros, F. (2014). *Andar: una filosofía del pensamiento*, Barcelona: Taurus; Hazlitt, W., y Stevenson, R. L. (2008). *Caminar (minilecturas)*. Madrid: Nórdica; Thoreau, H. D. (2010). *Caminar*. Madrid: Árdora Ediciones.
132. Mallarach, J., y Papayannis, T. (2007). *Protected areas and spirituality. Proceedings of the First Workshop of the Delos Initiative, Montserrat, 23-26 November 2006*. Suiza: IUCN.
133. Para entender el valor del silencio en la meditación, podemos leer a Pablo d'Ors: D'Ors, P. (2012). *Biografía del silencio*, Madrid: Siruela.
134. Las razones son múltiples y pueden incluso cambiar durante el proceso. Véanse: García Miguel, J. (2013). *¡Buen camino! El saludo que lo cambió todo en ruta a Santiago*. Barcelona: Plataforma, o Granero, A.;

Ruiz, F., y García, M. E. (2007). «Estudio sobre las motivaciones para recorrer el Camino de Santiago». *Apunts. Educación física y deportes*, 3 (89), pp. 88-96.

Su opinión es importante.
Estaremos encantados de recibir sus comentarios en:

www.plataformaeditorial.com/miopinionporunlibro

Vaya a su librería de confianza. Tener un librero de cabecera es tan recomendable
como tener un buen médico de cabecera.

«*I cannot live without books.*»

«No puedo vivir sin libros.»

THOMAS JEFFERSON

Plataforma Editorial planta un árbol
por cada título publicado.

